



# Rehabilitationssport im TBW

## ab April 2025



TURNERBUND WIESBADEN J.P., Kurt-Schumacher-Ring 17, 65197 Wiesbaden,  
Ansprechpartner: Regina Schreiber

Telefon: **0611-98720147**

Telefonsprechzeiten: **montags 14 – 16 Uhr, mittwochs 9 – 12 Uhr, donnerstags 11 – 13 Uhr**

**Homepage:** [www.turnerbund-wiesbaden.de](http://www.turnerbund-wiesbaden.de), **E-Mail:** [gesundheitsport@turnerbund-wiesbaden.de](mailto:gesundheitsport@turnerbund-wiesbaden.de)

### TERMINE NUR NACH VORHERIGER VEREINBARUNG !

| Tag               | Uhrzeit       | Bezeichnung                           | Ort | Übungsleiter       |
|-------------------|---------------|---------------------------------------|-----|--------------------|
| <b>Montag</b>     | 12.00 – 13.00 | Wirbelsäulen-Gymnastik/ <b>Reha</b>   | P3  | Regina Schreiber   |
|                   | 13.00 – 14.00 | Wirbelsäulen-Gymnastik/ <b>Reha</b>   | P3  | Regina Schreiber   |
|                   | 14.00 – 15.00 | Lungensport / <b>Reha</b>             | P3  | Andreas Frischmann |
|                   | 15.00 – 16.00 | Lungensport / <b>Reha</b>             | P3  | Andreas Frischmann |
|                   | 16.00 – 17.00 | Lungensport / <b>Reha</b>             | P3  | Andreas Frischmann |
|                   | 17.00 – 18.00 | Wirbelsäulen-Gymnastik/ <b>Reha</b>   | P3  | Katja Christ       |
| <b>Dienstag</b>   | 12.00 – 13.00 | Wirbelsäulen-Gymnastik/ <b>Reha</b>   | P3  | Regina Schreiber   |
| <b>Mittwoch</b>   | 15.00 – 16.30 | Herzsport/ <b>Reha</b>                | P3  | Marlies Splittdorf |
|                   | 16.30 – 18.00 | Herzsport/Diabetes/ <b>Reha</b>       | P3  | Marlies Splittdorf |
| <b>Donnerstag</b> | 9.00 – 10.00  | Sport i.d.Krebsnachsorge/ <b>Reha</b> | P3  | Regina Schreiber   |
|                   | 13.00 – 14.00 | Wirbelsäulen-Gymnastik/ <b>Reha</b>   | P3  | Susi Rieber        |
|                   | 15.00 – 16.00 | Wirbelsäulen-Gymnastik/ <b>Reha</b>   | P3  | Regina Schreiber   |
|                   | 16.00 – 17.00 | Wirbelsäulen-Gymnastik/ <b>Reha</b>   | P3  | Regina Schreiber   |
|                   | 17.00 – 18.00 | Wirbelsäulen-Gymnastik/ <b>Reha</b>   | P3  | Regina Schreiber   |
| <b>Freitag</b>    | 12.00 – 13.00 | Wirbelsäulen-Gymnastik/ <b>Reha</b>   | P3  | Susi Rieber        |
|                   | 13.00 – 14.00 | Wirbelsäulen-Gymnastik/ <b>Reha</b>   | P3  | Susi Rieber        |

- P1 Große Turnhalle des TBW im Untergeschoss
- P3 Gymnastikraum des TBW im Untergeschoss
- P4 Mehrzweckraum des TBW im Erdgeschoss