

Kurse ab 15. Januar 2024

Kurse finden ab mindestens 3 Teilnehmern statt.
REHA-Kurse sind vorrangig für Teilnehmer mit Reha - Verordnung.

Sportpark Isselburg



H = Halle S = Spinningraum K = Kursraum T = Trainingfläche

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
9.15 - 10.00	T	9.15 - 10.15	T	9.15 - 10.00	K	9.15 - 10.00	H	9:15 - 10:00	K		
REHA - Circular		Circular		REHA - Sling-Training		REHA - Gymnastik		World Jumping			
9.15 - 10.00	H	9.15 - 10.00	K			10.15 - 11.00	K	10.15 - 11.00	K		
REHA - Pilates + Faszien		REHA - Gymnastik				Wirbelsäulengymnastik		REHA - Gymnastik Pilates			
10.00 - 11.00	T	10.15 - 11.00	K	10.15 - 11.00	K						
REHA - Gymnastik Herzsport		REHA - Gymnastik		REHA - Gymnastik							10.00 - 10.45
10.15 - 11.00	H	10.30 - 11.15 Haus Rotkirch									K
REHA - Gymnastik		REHA - Hocker Gymnastik									11.00 - 12.00
11.15 - 12.00	T	REHA Wassergymnastik									S
REHA - Circular		(im Krankenhaus Anholt)									Spinning OWN ZONE
		9:30 Gruppe 1									Dieser Spinningkurs findet vom
		10:30 Gruppe 2									01.11. bis zum 31.03. statt
16.30 - 17.15	K	* SPECIAL für alle Teilnehmer		REHA Wassergymnastik				16.30 - 17.15	T		
REHA - Gymnastik		Reha oder Mitglieder		(im Krankenhaus Anholt)				REHA - Circular			Kursempfehlung des Trainers:
		* Teilnehmerzahl beschränkt		15:30 Gruppe 1		17.00 - 17.45	T				<input type="text"/>
		Wir bitten um deine Anmeldung		16:30 Gruppe 2		REHA - Circular					<input type="text"/>
17.30 - 18.15	K	Es werden abwechselnd		17:30 Gruppe 3							<input type="text"/>
REHA - Gymnastik		angeboten wie z.B.:				17.30 - 19:00	H	17.30 - 18.15	K		<input type="text"/>
17.30 - 19:00	H	* Stretch * Drums Alive				Taekwondo		REHA - Gymnastik			<input type="text"/>
Taekwondo		* World Jumping									<input type="text"/>
		18.00 - 18.45	K	18.00 - 18.45	H	18.00 - 18:45	K				<input type="text"/>
		* Reha - SPECIAL für alle		REHA - Pilates + Faszien		REHA - Gymnastik					<input type="text"/>
		18.00 - 18.45	H	18.00 - 18.45	K						<input type="text"/>
		REHA - Gymnastik		REHA - Gymnastik							<input type="text"/>
18.30 - 19.15	K			19.00 - 19.45	K	19.00 - 19:45	K				
Wirbelsäulengymnastik				REHA - Gymnastik		Push It					
18.30 - 19.15	T	19.00 - 20.00	S	19.00 - 20.00	H						
Functional Fitness		Spinning OWN ZONE		REHA - Gymnastik Herzsport							
19.30 - 20.30	S	19.00 - 20.00	K	19.00 - 19.45	T	20.00 - 20:45	K				
Spinning OWN ZONE		REHA - Gymnastik + Step		Functional Fitness		REHA - Gymnastik					
19.30 - 20.15	K					20.00 - 20:45	S				
Reha - Sling - Training						Spinning OWN ZONE					

REHA ohne Zuzahlung
ohne Mitgliedschaft
Im Rahmen einer Verordnung
können sie an ein bis max.
zwei Gruppenstunden pro
Woche teilnehmen.