

Kurse ab 11.2024

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

Sportpark Isselburg



Achtung ***

Bei Kursen mit *** kannst du Freunde kostenlos mitbringen! Gäste sind herzlich willkommen! Wir bitten um vorherige Anmeldung!
(einmaliges Probetraining im Kursbereich)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.15 - 10.00 REHA - Circular	9.15 - 10.15 Circular	9.15 - 10.00 REHA - Sling-Training	9.15 - 10.00 REHA - Gymnastik	9:15 - 10:00 *** World Jumping	
9.15 - 10.00 REHA - Pilates + Faszien	9.15 - 10.00 REHA - Gymnastik		10.15 - 11.00 *** Wirbelsäulengymnastik	10.15 - 11.00 REHA - Gymnastik Pilates	Sonntag
10.00 - 11.00 REHA - Herzsport	10.15 - 11.00 REHA - Gymnastik	10.15 - 11.00 REHA - Gymnastik			10.00 - 10.45 *** Push It
10.15 - 11.00 REHA - Gymnastik	10.30 - 11.15 Haus Rotkirch REHA - Hocker Gymnastik				11.00 - 11.45 *** Spinning OWN ZONE
11.15 - 12.00 REHA - Circular	REHA Wassergymnastik (im Krankenhaus Anholt) 9:30 Gruppe 1 10:30 Gruppe 2				Dieser Spinningkurs findet vom 01.11. bis zum 31.03. statt

16.30 - 17.15 REHA - Gymnastik		REHA Wassergymnastik (im Krankenhaus Anholt) 15:30 Gruppe 1 16:30 Gruppe 2		16.30 - 17.15 REHA - Circular	Kursempfehlung des Trainers: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> REHA ohne Zuzahlung ohne Mitgliedschaft Im Rahmen einer Verordnung können sie an ein bis max. zwei Gruppenstunden pro Woche teilnehmen.
17.30 - 18.15 REHA - Gymnastik	Drums Alive * 1 mal im Monat 18:00 - 18:45 lt. Aushang	17:30 Gruppe 3	17.00 - 17.45 REHA - Circular		
17.30 - 19:00 Taekwondo	für Mitglieder u. Reha-Teilnehmer *** Bring Freunde kostenlos mit! Gäste sind herrzlich willkommen! Wir bitten um deine Anmeldung!!		17.00 - 18:30 Taekwondo	17.30 - 18.15 REHA - Gymnastik	
18.30 - 19.15 *** Wirbelsäulengymnastik	18.00 - 18.45 REHA - Gymnastik	18.00 - 18.45 REHA - Pilates + Faszien	18.00 - 18:45 REHA - Gymnastik		
18.30 - 19.15 Functional Fitness		18.00 - 18.45 REHA - Gymnastik	19.00 - 20:00 *** Latin Dance Aerobic		
19.30 - 20.30 *** Spinning OWN ZONE	19.00 - 20.00 *** Spinning OWN ZONE	19.00 - 19.45 REHA - Gymnastik	19.00 - 19:45 *** Push It		
19.30 - 20.15 Reha - Sling - Training	19.00 - 20.00 REHA - Gymnastik + Step	19.00 - 20.00 REHA - Herzsport			
19.30 - 20.15 *** Kick Boxen		19.00 - 19.45 Functional Fitness	20.00 - 20:45 REHA - Gymnastik		
			20.00 - 20:45 *** Spinning OWN ZONE		