

# Kurse ab 12.2024

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 REHA - Circular	9.15 - 10.15 T Circular	9.15 - 10.00 K REHA - Sling-Training	9.15 - 10.00 H REHA - Gymnastik	9:15 - 10:00 K World Jumping	
9.15 - 10.00 H REHA - Pilates + Faszien	9.15 - 10.00 K REHA - Gymnastik		10.15 - 11.00 K Wirbelsäulengymnastik	10.15 - 11.00 K REHA - Gymnastik Pilates	
10.00 - 11.00 T REHA - Gymnastik Herzsport	10.15 - 11.00 K REHA - Gymnastik	10.15 - 11.00 K REHA - Gymnastik			10.00 - 10.45 K Push It
10.15 - 11.00 H REHA - Gymnastik	10.30 - 11.15 Haus Rotkirch REHA - Hocker Gymnastik				11.00 - 11.45 S Spinning OWN ZONE
11.15 - 12.00 T 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 K REHA - Gymnastik		REHA Wassergymnastik (im Krankenhaus Anholt) 15:30 Gruppe 1 16:30 Gruppe 2		16.30 - 17.15 T REHA - Circular	Kursempfehlung des Trainers: <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 K REHA - Gymnastik		17:30 Gruppe 3	17.00 - 17.45 T REHA - Circular		
17.30 - 19:00 H Taekwondo	18:00 - 18:45 * 1 x im Monat Drums Alive anstatt Jumping		17.00 - 18:30 H Taekwondo		
	18.00 - 18.45 K Reha - Jumping	18.00 - 18.45 H REHA - Pilates + Faszien	18.00 - 18:45 K REHA - Gymnastik	17.30 - 18.15 K REHA - Gymnastik	
18.30 - 19.15 K Wirbelsäulengymnastik	18.00 - 18.45 H REHA - Gymnastik	18.00 - 18.45 K REHA - Gymnastik			
18.30 - 19.15 T Functional Fitness		19.00 - 19.45 K REHA - Gymnastik	19.00 - 19:45 K Push It		
19.30 - 20.30 S Spinning OWN ZONE	19.00 - 20.00 S Spinning OWN ZONE	19.00 - 20.00 H REHA - Gymnastik Herzsport			
19.30 - 20.15 K Reha - Sling - Training	19.00 - 20.00 K REHA - Gymnastik + Step	19.00 - 19.45 T Functional Fitness	20.00 - 20:45 K REHA - Gymnastik		
19.30 - 20.15 H Kick Boxen			20.00 - 20:45 S Spinning OWN ZONE		