



Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW e.V.

Fitness - Kurse

für unsere Mitglieder

PILATES Gymnastik nach Josef Pilates

Functional Fitness / Cross - Zirkel - Training

Verbindung zahlreicher Disziplinen Kraft-Ausdauer

Push It Kraft-Training mit Langhanteln

Sling Training

Training für mehr Rumpfstabilität

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik mit Schwerpunkt Rückenkräftigung

SPINNING

Ausdauertraining auf Spinn-Bikes

World - Jumping

Ausdauertraing auf dem Trampolin

"LOGI" Ernährungskonzept



Dies ist eine individuelle Beratung im Rahmen einer Mitgliedschaft. Ziel ist durch Ernährungsumstellung das Gewicht zu reduzieren und zu halten.

Rehabilitation

REHA - Kurse sind im Rahmen einer Verordnung kostenlos. Der Arzt kann 50 bis 120 Trainingseinheiten verordnen. Lassen Sie sich bei einem persönlichen Termin beraten.

Reha - Kurse

für Reha-Teilnehmer und unsere Mitglieder

REHA - Gymnastik für den ganzen Körper
Wir nutzen verschiedene Hilfsmittel

REHA - Tai Chi fernöstliche Gymnastik

REHA - Herzsport

HerzKreislauftraining - Der Arzt ist anwesend.

REHA - Wasser-Gymnastik

Training für mehr Beweglichkeit im Wasser

REHA + Step zur Kräftigung der Beine
Koordination u. Ausdauer + Gymnastik

REHA PILATES Grundlagentraining PILATES

REHA Faszien schwungvolles Training
des muskulären Bindegewebes



Sportpark Isselburg

Kurse ab 01. Oktober 2020

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag

09.00 - 13.00

15.00 - 22.00

Freitag

09.00 - 13.00

15.00 - 21.00

Samstag

13.00 - 18.00

Sonntag

10.00 - 14.00

Gesund und Fit Isselburg e.V.
Münsterdeich 41, 46419 Isselburg

Telefon: 02874/905656