

Kurse ab 01. Oktober 2020

Sportpark Isselburg



Kurse finden ab mindestens 3 Teilnehmern statt.

REHA-Kurse sind vorrangig für Teilnehmer mit Reha - Verordnung.

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	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 S World Jumping	
	9.30 - 10.15 K REHA - Gymnastik	9.30 - 10.30 S Spinning OWN ZONE	9.30 - 10.15 K Wirbelsäulengymnastik	9.30 - 10.15 K REHA - Gymnastik Pilates	Sonntag
09.15 - 10.00 T Reha - Ersatzkurs Wassergym	10.30 - 11.15 K REHA - Gymnastik	10.15 - 11.00 K REHA - Gymnastik	10.30 - 11.15 Haus Rotkirch REHA - Hocker Gymnastik		10.30 - 11.15 K Push It
9.30 - 10.15 H REHA - Gymnastik	10.30 - 11.15 Haus Rotkirch REHA - Hocker Gymnastik				11.30 - 12.15 S Easy Spinning
10.30 - 11.15 K REHA - Faszien-Training					Dieser Spinningkurs findet vom 01.11. bis zum 31.03. statt
10.30 - 11.30 H REHA - Gymnastik Herzsport					

					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.
16.30 - 17.15 K REHA - Gymnastik					
	17.00 - 17.45 K Reha - Gymnastik Pilates	17.00 - 17.45 K REHA - Faszien-Training	17.00 - 17.45 T Reha - Ersatzkurs Wassergym	16.30 - 17.15 T Reha - Ersatzkurs Wassergym	
17.30 - 18.15 K REHA - Gymnastik				17.30 - 18.15 K REHA - Gymnastik	
	18.00 - 18.45 K REHA - Gymnastik	18.00 - 18.45 K Reha - Pilates + Faszien			
18.30 - 19.15 K Wirbelsäulengymnastik		19.00 - 19.45 K REHA - Gymnastik	18.00 - 18:45 K REHA - Gymnastik	18.30 - 19.15 K REHA - Tai Chi + Yoga + Pilates	
18.30 - 19.15 T Functional Fitness	19.00 - 19.45 S EASY - Spinning		19.00 - 19:45 K Push It		
	19.00 - 20.00 K REHA - Gymnastik + Step	19.00 - 20.00 H REHA - Gymnastik Herzsport			
		20.00 - 20.45 T Functional Fitness	20.00 - 20:45 K REHA - Gymnastik		
19.30 - 20.15 K Reha - Sling - Training	20.00 - 20.45 S World Jumping	20.15 - 21.00 K REHA - Gymnastik	20.00 - 21:00 S Spinning OWN ZONE		