

Kurse ab 31. Mai 2021

# 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	
09.15 - 10.00 Reha - Circular	T	09.15 - 10.00 Circular	T	9.15 - 10.00 Reha - Sling-Training	K	9.15 - 10.00 REHA - Gymnastik	H	9.15 - 10.00 REHA - Gymnastik Pilates	H		
										Sonntag	
10.15 - 11.00 REHA - Gymnastik	H	10.15 - 11.00 REHA - Gymnastik	H	10.15 - 11.00 REHA - Gymnastik	H	10.15 - 11.00 Wirbelsäulengymnastik	K	10.15 - 11.00 World Jumping	S	10.30 - 11.15 Push It	K
										11.30 - 12.15 Easy Spinning	
11.15 - 12.00 Reha - Circular	T										
										Dieser Spinningkurs findet vom 01.11. bis zum 31.03. statt	

										Kursempfehlung des Trainers:			
										16.30 - 17.15 Reha - Circular			
										17.00 - 17.45 Reha - Circular			
17.30 - 18.15 REHA - Gymnastik	K											17.30 - 18.15 REHA - Gymnastik	
17.30 - 19.00 Taekwondo	H	18.00 - 18.45 REHA - Gymnastik	K	18.00 - 18.45 REHA - Gymnastik	H	18.00 - 18.45 REHA - Gymnastik	K						
18.30 - 19.15 Wirbelsäulengymnastik	K											17.30 - 19.00 Taekwondo	
18.30 - 19.15 Functional Fitness	T	19.00 - 19.45 EASY - Spinning	S	19.00 - 20.00 REHA - Gymnastik Herzsport	H	19.00 - 19.45 Push It	K						
										19.00 - 20.00 REHA - Gymnastik + Step			
19.30 - 20.15 Reha - Sling - Training	K											20.00 - 20:45 REHA - Gymnastik	
										20.00 - 20.45 World Jumping			
										20.00 - 20.45 Functional Fitness			
										20.00 - 20.45 Spinning OWN ZONE			
										REHA ohne Zuzahlung ohne Mitgliedschaft Im Rahmen einer Verordnung können sie an ein bis max. zwei Gruppenstunden pro Woche teilnehmen.			