

Kurse ab 01. Juni 2022

# 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	T	09.15 - 10.00	T	9.15 - 10.00	K	9.15 - 10.00	H	9.15 - 10.00	S		
Reha - Circular		Circular		Reha - Sling-Training		REHA - Gymnastik		World Jumping			
		09.15 - 10.00	H							Sonntag	
		REHA - Gymnastik									
10.15 - 11.00	H	10.15 - 11.00	H	10.15 - 11.00	H	10.15 - 11.00	K	10.15 - 11.00	H	10.00 - 10.45	K
REHA - Gymnastik		REHA - Gymnastik		REHA - Gymnastik		Wirbelsäulengymnastik		REHA - Gymnastik Pilates		Push It	
										11.00 - 11.45	
										Easy Spinning	
11.15 - 12.00	T									Dieser Spinningkurs findet vom 01.11. bis zum 31.03. statt	
Reha - Circular											

				REHA-Wasser-Gymnastik im Krankenhaus Anholt						Kursempfehlung des Trainers:	
				15.30            Gruppe 1				16.30 - 17.15	T		<input type="text"/>
				16.30            Gruppe 2				Reha - Circular			<input type="text"/>
16.30 - 17.15	H			17.30            Gruppe 3							<input type="text"/>
REHA - Gymnastik											<input type="text"/>
17.30 - 18.15	K					17.00 - 17.45	T	17.30 - 18.15	K		<input type="text"/>
REHA - Gymnastik						Reha - Circular		REHA - Gymnastik			<input type="text"/>
17.30 - 19.00	H	18.00 - 18.45	K	18.00 - 18.45	H	17.30 - 19.00	H				<input type="text"/>
Taekwondo		REHA - Gymnastik		REHA - Gymnastik		Taekwondo					<input type="text"/>
18.30 - 19.15	K					18.00 - 18.45	K				<input type="text"/>
Wirbelsäulengymnastik						REHA - Gymnastik					<input type="text"/>
18.30 - 19.15	T			19:00 -19:45	T	19.00 - 19.45	K				<input type="text"/>
Functional Fitness				Functional Fitness		Push It					<input type="text"/>
		19.00 - 20.00	K	19.00 - 19.45	K						
		REHA - Gymnastik + Step		REHA - Gymnastik							
19.30 - 20.15	K	19.00 - 19.45	S	19.00 - 20.00	H	20.00 - 20:45	K				
Reha - Sling - Training		EASY - Spinning		REHA - Gymnastik Herzsport		REHA - Gymnastik					
19.30 - 20.15	S	20.00 - 20.45	S			20.00 - 21.00	S				
EASY - Spinning		World Jumping				Spinning OWN ZONE					

REHA ohne Zuzahlung  
ohne Mitgliedschaft  
Im Rahmen einer Verordnung  
können sie an ein bis max.  
zwei Gruppenstunden pro  
Woche teilnehmen.