



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** schwingvolles Training  
des muskulären Bindegewebes



# Sportpark Isselburg

Kurse ab 01. März 2023

Öffnungszeiten:

**Montag - Donnerstag**

09.00 - 13.00

15.00 - 21.00

**Freitag**

09.00 - 13.00

15.00 - 21.00

**Samstag**

13.00 - 18.00

**Sonntag**

9.00 - 13.00

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

Telefon: 02874/905656