

Kurse ab 30.06.2025

Kurse finden ab mindestens 3 Teilnehmern statt.
REHA-Kurse sind vorrangig für Teilnehmer mit Reha - Verordnung.

Sportpark Isselburg



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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.15 - 10.00 T REHA - Zirkel	9.15 - 10.15 T Zirkel	9.15 - 10.00 K REHA - Sling-Training	9.15 - 10.00 H REHA - Gymnastik	9.15 - 10.00 S World Jumping	
9.15 - 10.00 H REHA - Pilates + Faszien	9.15 - 10.00 K REHA - Gymnastik		10.15 - 11.00 K Wirbelsäulengymnastik	9.15 - 10.00 H REHA - Gymnastik	
10.00 - 11.00 T REHA - Gymnastik Herzsport	10.15 - 11.00 K REHA - Gymnastik	10.15 - 11.00 K REHA - Gymnastik		10.15 - 11.00 H Reha - Gymnastik Pilates	
10.15 - 11.00 H REHA - Gymnastik 1	10.30 - 11.15 Haus Rotkirch REHA - Hocker Gymnastik				
10.15 - 11.00 K REHA - Gymnastk 2	REHA Wassergymnastik (im Krankenhaus Anholt)				
11.15 - 12.00 T Reha - Zirkel	9:30 Gruppe 1 10:30 Gruppe 2				

16.30 - 17.15 K REHA - Gymnastik	Drums Alive * 1 mal im Monat 18:00 - 18:45 lt. Aushang für Mitglieder u. Reha-Teilnehmer *** Bring Freunde kostenlos mit!	REHA Wassergymnastik (im Krankenhaus Anholt) 15:30 Gruppe 1 16:30 Gruppe 2		16.30 - 17.15 T REHA - Zirkel	Kursempfehlung des Trainers:
		17:30 Gruppe 3	17.00 - 17.45 T REHA - Zirkel		
17.30 - 18.15 K REHA - Gymnastik	Gäste sind herrzlich willkommen! Wir bitten um deine Anmeldung!!		17.00 - 18:30 H Taekwondo		
17.30 - 19:00 H Taekwondo	17.00 - 17.45 Reha - Gymnastik Pilates			17.30 - 18.15 K REHA - Gymnastik	
		18.00 - 18.45 K REHA - Pilates + Faszien	18.00 - 18:45 K REHA - Gymnastik		
18.30 - 19.15 K Wirbelsäulengymnastik	18.00 - 18.45 H REHA - Gymnastik	18.00 - 18.45 H REHA - Gymnastik			
18.30 - 19.15 T Functional Fitness		19.00 - 19.45 K REHA - Gymnastik	19.00 - 19:45 K Push It		
19.30 - 20.30 S Spinning OWN ZONE	19.00 - 20.00 S Spinning OWN ZONE	19.00 - 20.00 H REHA - Gymnastik Herzsport			
19.30 - 20.15 K Reha - Sling - Training	19.00 - 20.00 K REHA - Gymnastik + Step	19.00 - 19.45 T Functional Fitness	20.00 - 20:45 K REHA - Gymnastik		
19.30 - 20.15 H Kick Boxen			20.00 - 20:45 S Spinning OWN ZONE		

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