

Kurse ab 01.02.2026

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 REHA - Zirkel	T	9.15 - 10.15 Zirkel	T	9.15 - 10.00 REHA - Sling-Training	K	9.15 - 10.00 REHA - Gymnastik	H	9.15 - 10.00 World Jumping	S		
9.15 - 10.00 REHA - Pilates + Faszien	H	9.15 - 10.00 REHA - Gymnastik	K			10.15 - 11.00 Reha - Wirbelsäulengymnastik	K	9.15 - 10.00 REHA - Gymnastik	H		
10.00 - 11.00 REHA - Gymnastik Herzsport	T	10.15 - 11.00 REHA - Gymnastik	K	10.15 - 11.00 REHA - Gymnastik	K			10.15 - 11.00 Reha - Gymnastik Pilates	H	10.00 - 10.45 Push It	K
10.15 - 11.00 REHA - Gymnastik 1	H	10.30 - 11.15 REHA - Hocker Gymnastik	Haus Rotkirch							11.00 - 11.45 Spinning OWN ZONE	S
10.15 - 11.00 REHA - Gymnastik 2	K	REHA Wassergymnastik (im Krankenhaus Anholt)								Dieser Spinningkurs findet vom 01.11. bis zum 31.03. statt	
11.15 - 12.00 Reha - Zirkel	T	9:30 Gruppe 1 10:30 Gruppe 2									
16.30 - 17.15 REHA - Gymnastik	K	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 17:30 Gruppe 3				16.30 - 17.15 REHA - Zirkel	T	Kursempfehlung des Trainers: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
17.30 - 18.15 REHA - Gymnastik	K	Gäste sind herrzlich willkommen! Wir bitten um deine Anmeldung!!				17.00 - 17.45 REHA - Zirkel	T				
17.30 - 19:00 Taekwondo	H	17.00 - 17.45 Reha - Gymnastik Pilates				17.00 - 18:30 Taekwondo	H			17.30 - 18.15 REHA - Gymnastik	K
				18.00 - 18.45 REHA - Pilates + Faszien	K	18.00 - 18:45 REHA - Gymnastik	K				
18.30 - 19.15 Reha - Wirbelsäulengymnastik	K	18.00 - 18.45 REHA - Gymnastik	H	18.00 - 18.45 REHA - Gymnastik	H						
18.30 - 19.15 Functional Fitness	T			19.00 - 19.45 REHA - Gymnastik	K	19.00 - 19:45 Push It	K				
19.30 - 20.30 Spinning OWN ZONE	S	19.00 - 20.00 Spinning OWN ZONE	S	19.00 - 20.00 REHA - Gymnastik Herzsport	H						
19.30 - 20.15 Reha - Sling - Training	K	19.00 - 20.00 REHA - Gymnastik + Step	K	19.00 - 19.45 Functional Fitness	T	20.00 - 20:45 REHA - Gymnastik	K				
						20.00 - 20:45 Spinning OWN ZONE	S				

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