

Kurse ab 01. April 2018

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
9.15 - 10.15 K REHA - Gymnastik + Step	9.15 - 10.15 T Circular	9.15 - 10.00 K Reha - Sling-Training	9.15 - 10.00 H REHA - Gymnastik	9.15 - 10.00 S World Jumping	
9.30 - 10.15 H REHA - Gymnastik	9.30 - 10.15 K REHA - Gymnastik	9.30 - 10.30 S Spinning OWN ZONE	9.30 - 10.15 K Wirbelsäulengymnastik	9.30 - 10.15 K REHA - Gymnastik PILATES	
10.30 - 11.15 K REHA - Faszien-Training	10.30 - 11.15 K REHA - Gymnastik	10.15 - 11.00 K REHA - Gymnastik			10.30 - 11.15 K Push It
10.30 - 11.30 H REHA - Gymnastik Herzsport	10.30 - 11.15 Haus Rotkirch REHA - Hocker Gymnastik				11.30 - 12.15 S Easy Spinning
	REHA-Wasser-Gym. im Krankenhaus Anholt				Dieser Spinningkurs findet vom 01.11. bis zum 31.03. statt
	9.00 Gruppe 1 9.40 Gruppe 2				

	16.00 - 16.45 K REHA - Gym PILATES		REHA-Wasser-Gym. im Krankenhaus Anholt	REHA-Wasser-Gym. im Krankenhaus Anholt	Kursempfehlung des Trainers: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> REHA ohne Zuzahlung ohne Mitgliedschaft Im Rahmen einer Verordnung können sie an ein bis max. zwei Gruppenstunden pro Woche teilnehmen.
16.30 - 17.15 K REHA - Gymnastik			16.30 Gruppe 1 17.10 Gruppe 2	15.00 Gruppe 1 15.40 Gruppe 2	
17.30 - 18.15 K REHA - Gymnastik	17.00 - 17.45 K REHA - Gymnastik	17.00 - 17.45 K REHA - Faszien-Training	17.15 - 18:00 K REHA - Gymnastik		
		18:00 - 18:45 T Functional Fitness		17.30 - 18.15 K REHA - Gymnastik	
18.00 - 19.00 H Kinder Taekwondo	18.00 - 18.45 H REHA - Herz-Kreislauf	18.00 - 18.45 K REHA - Gym	18.00 - 19.00 H Kinder Taekwondo		
18.30 - 19.15 K Wirbelsäulengymnastik		18.00 - 18.45 H Reha - PILATES + Faszien	18.15 - 19.00 K REHA - Gymnastik	18.30 - 19.15 K REHA - Gym + Tai Chi	
18.30 - 19.15 T Functional Fitness	19.00 - 19.45 S EASY - Spinning	19.00 - 19.45 K REHA - Gymnastik			
19.00 - 20.00 H Erwachsene Taekwondo	19.00 - 20.00 K REHA - Gymnastik + Step	19.00 - 20.00 S Spinning OWN ZONE	19.00 - 20.00 H Erwachsene Taekwondo		
19.30 - 20.30 S Spinning OWN ZONE		19.00 - 20.00 H REHA - Gymnastik Herzsport	19.15 - 20.00 K Push It		
19.30 - 20.15 K Sling - Training	20.00 - 20.45 S World Jumping	20.15 - 21.00 K REHA - Gymnastik	20.15 - 21.15 S Spinning OWN ZONE		