

Gruppenübersicht

Trainingshalle Dülmener Weg 58

	MO	DI	MI	DO	FR
08:30-09:15		Gym 3 Yvonne	Gym 2 Imke	Gym 2 Johanna	Gym 2 Imke
09:30-10:15	Pilates Kerstin	Gym 2 Yvonne		Gym 2 Johanna	
10:30-11:15		Gym 1 Yvonne		Gym 1 Johanna	
11:30 - 12:15					
12:30 - 13:15					Gym 1 Jari
16:00-16:45		Gym 1 Imke		Gym 1 Lisa	
17:00-17:45	Gym 2 Yvonne	Gym 2 Imke		Gym 2 Judith	Gym 2 Imke ab März
18:00-18:45	Gym 3 Yvonne	Gym 2 Judith	Gym 2 Yvonne	Gym 3 Imke	Pilates Stefan
18:45-19:30		Gym 2 Imke		Gym 2 Imke	
19:00-19:45	Gym 2 Yvonne		Pilates Stefan		
19:00 - 20:00		Cycling Judith		Cycling Judith	
20:00-20:45	*Gym3 Yvonne	Pilates Nicole	Pilates Stefan	Gym 2 Judith	

Reha-Sport Verein Borken Kursangebot

GYM 1

Im Mittelpunkt dieses Ganzkörpertrainings stehen die Aktivitäten des alltäglichen Lebens. Durch eine gezielte Auswahl von geeigneten Übungen wird der Körper aktiver und beweglicher.

GYM 2

Ein ganzheitliches Training für einen aktiven und vitalen Körper. Die Übungen erhöhen sich vom Schwierigkeitsgrad. Die Ausgangsstellungen und der Einsatz von kleinen Hilfsmitteln variieren abwechslungsreich.

GYM 3

Ein ganzheitliches Training für einen aktiven und sportlichen Körper. Die Übungen haben einen hohen Koordinationsanspruch. Die Ausgangsstellungen und der Einsatz von kleinen Hilfsmitteln variieren abwechslungsreich und erhöhen die Belastung.

*GYM 3 ist ein Gymnastikkurs für die Männer!

Sport & Reha Zentrum Kursangebot

(Folgende Angebote auch über das Angebot des Reha-Sport Vereins möglich.)

Cycling (Cardiotraining in der Gruppe)

Eine sinnvolle Kombination aus Ausdauer- und Beweglichkeitstraining in der Gruppe. Durch den Einsatz unserer IndoorCyclingbikes steigen der Anspruch und das Leistungsniveau.

Pilates

Pilates zeichnet sich durch eine einzigartig präzise und intelligente Herangehensweise an Bewegung und Fitness aus. Als ganzheitliche Trainingsmethode verbindet es Kraft mit Beweglichkeit, Atem und Kontrolle, Bewegung und Achtsamkeit.