



Sport ist bei uns für alle Altersgruppen. Unsere Sportangebote sind langfristig angelegt mit **qualifizierten Übungsleitern und zertifizierten Kursen**. Die Teilnahme ist **als Vereinsmitglied oder über eine Rehasportverordnung** möglich.



BSG Dülmen e. V.

Verein für Gesundheitssport
August-Schlüter-Straße 30
48249 Dülmen

Telefon: 02594 / 7831540

E-Mail: info@bsg-duelmen.de



FIT BIS 100

Wir bieten **vielfältige Gesundheits- und Bewegungsangebote** wie Wassergymnastik, Herz- und Lungensport, Hockergymnastik, Rückenschule, integrative Jugendgruppen, EMS-Training und **vielen mehr**.



UNSER SPORTANGEBOT AUF EINEN BLICK

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	PERSONAL TRAINING
09:00 - 09:45 Uhr Rückenschule	09:00 - 09:45 Uhr Gymnastik	08:30 - 09:15 Uhr Gymnastik	09:00 - 10:00 Uhr Lungensport	08:30 - 09:15 Uhr Yoga Fitness	EMS-Training Termine & Infos: 0171 5349107
10:00 - 10:45 Uhr Hockergymnastik	10:00 - 10:45 Uhr Gymnastik	09:30 - 10:15 Uhr Gymnastik	10:15 - 11:00 Uhr Rückenschule	09:30 - 10:15 Uhr Ganzkörpertraining	
17:15 - 18:15 Uhr Schlaganfallgruppe	11:00 - 11:45 Uhr Gymnastik	10:30 - 11:15 Uhr Gymnastik	11:15 - 12:15 Uhr Koronarsport	10:30 - 11:15 Uhr Gymnastik	Personal Training Termine & Infos: 0171 5349107
18:15 - 19:15 Uhr Koronarsport	12:00 - 13:00 Uhr Lungensport	15:00 - 15:45 Uhr Eltern-Kind-Turnen	14:00 - 14:45 Uhr Gymnastik	11:30 - 12:15 Uhr Hockergymnastik	
19:30 - 20:30 Uhr Koronarsport	17:00 - 17:45 Uhr Gymnastik	16:00 - 16:45 Uhr Eltern-Kind-Turnen	15:00 - 15:45 Uhr Gymnastik	13:00 - 13:45 Uhr Hockergymnastik	<ul style="list-style-type: none"> Fintesskurse Kindersport Gymnastik Koronarsport Lungensport Wassersport
	19:00 - 20:00 Uhr Pickle Ball	17:00 - 17:45 Uhr Gymnastik	16:00 - 16:45 Uhr Yoga Pilates Flow	14:00 - 14:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	
		18:00 - 19:00 Uhr Dynamax	17:00 - 17:45 Uhr Fitnessübungen	15:00 - 16:30 Uhr Hobby Horsing	
		19:00 - 20:00 Uhr Athletic Pump	18:00 - 19:00 Uhr Koronarsport		
			19:15 - 20:15 Uhr Koronarsport		
WASSERSPORT IM DÜB					
10:00 - 20:45 Uhr Wassergymnastik	07:30 - 09:15 Uhr Wassergymnastik				
16:00 - 17:45 Uhr Schwimmbildung für Kinder					