



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



**BSG** Dülmen e.V.  
Verein für  
Gesundheitssport

BSG Dülmen e. V.  
August-Schlüter-Str. 30  
48249 Dülmen  
Telefon 02594-7831540  
Telefax 02594-7831566  
info@bsg-duelmen.de  
www.bsg-duelmen.de

#### Büro-Öffnungszeiten

Montag 14.00 – 15.30 Uhr  
Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr  
Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr  
Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

Verantwortlich für den Inhalt: Holger Schmidt // Stand: Juli 2022  
© Junlit-netzwerk.de // Fotos: iStockphoto.com: © Susan Chiang  
AdobeStock: © Wavebreakmedia/Micro, Gerhard Seybert, Sergey Novikov, Robert Kneschke



# FIT BIS 100

Unser Sportangebot auf einen Blick

Gültig:  
2. Halbjahr  
2022

Wassergymnastik, Herzsport,  
Lungensport, Fibromyalgie, Hockergymnastik,  
Rückenschule, Integrative Jugendgruppen,  
EMS-Training und vieles mehr



**BSG** Dülmen e.V.  
Verein für  
Gesundheitssport



## BSG SPORTHALLE

### Rückenschule

|            |                   |             |
|------------|-------------------|-------------|
| Montag     | 09.00 – 09.45 Uhr | // Kurs 146 |
| Donnerstag | 10.15 – 11.00 Uhr | // Kurs 144 |

### Wirbelsäulengymnastik

|            |                   |             |
|------------|-------------------|-------------|
| Mittwoch   | 09.00 – 09.45 Uhr | // Kurs 179 |
|            | 10.00 – 10.45 Uhr | // Kurs 180 |
| Donnerstag | 14.00 – 14.45 Uhr | // Kurs 200 |
|            | 15.00 – 15.45 Uhr | // Kurs 201 |
| Freitag    | 09.30 – 10.15 Uhr | // Kurs 150 |
|            | 10.30 – 11.15 Uhr | // Kurs 181 |
|            | 14.00 – 14.45 Uhr | // Kurs 145 |

### Hockergymnastik

|         |                   |             |
|---------|-------------------|-------------|
| Freitag | 11.30 – 12.15 Uhr | // Kurs 148 |
|         | 13.00 – 13.45 Uhr | // Kurs 147 |

### Gymnastik Orthopädie

|            |                   |             |
|------------|-------------------|-------------|
| Dienstag   | 09.00 – 09.45 Uhr | // Kurs 160 |
|            | 10.00 – 10.45 Uhr | // Kurs 161 |
|            | 11.00 – 11.45 Uhr | // Kurs 162 |
|            | 16.00 – 16.45 Uhr | // Kurs 175 |
|            | 17.00 – 17.45 Uhr | // Kurs 190 |
| Donnerstag | 16.00 – 16.45 Uhr | // Kurs 215 |

### Koronarsport

|            |                   |             |
|------------|-------------------|-------------|
| Montag     | 18.15 – 19.15 Uhr | // Kurs 100 |
|            | 19.30 – 20.15 Uhr | // Kurs 101 |
| Donnerstag | 11.15 – 12.15 Uhr | // Kurs 102 |
|            | 18.00 – 19.00 Uhr | // Kurs 104 |
|            | 19.15 – 20.15 Uhr | // Kurs 105 |

### Lungensport

|            |                   |             |
|------------|-------------------|-------------|
| Montag     | 11.15 – 12.15 Uhr | // Kurs 132 |
| Dienstag   | 12.00 – 13.00 Uhr | // Kurs 130 |
| Donnerstag | 09.00 – 10.00 Uhr | // Kurs 131 |

### Schlagenfallgruppe

|        |                   |             |
|--------|-------------------|-------------|
| Montag | 17.15 – 18.15 Uhr | // Kurs 155 |
|--------|-------------------|-------------|

### Faszientraining

|          |                   |             |
|----------|-------------------|-------------|
| Dienstag | 15.00 – 15.45 Uhr | // Kurs 222 |
|----------|-------------------|-------------|

### Fitnessübungen

|            |                   |             |
|------------|-------------------|-------------|
| Donnerstag | 17.00 – 17.45 Uhr | // Kurs 210 |
|------------|-------------------|-------------|

### BOP

|         |                   |             |
|---------|-------------------|-------------|
| Freitag | 08.30 – 09.15 Uhr | // Kurs 165 |
|---------|-------------------|-------------|

### Yoga

|        |                   |             |
|--------|-------------------|-------------|
| Montag | 10.00 – 10.45 Uhr | // Kurs 225 |
|--------|-------------------|-------------|

### Full body circuit

|          |                   |             |
|----------|-------------------|-------------|
| Dienstag | 18.00 – 18.45 Uhr | // Kurs 176 |
|----------|-------------------|-------------|

### Senioren-Tanz-Gruppe

|        |                   |             |
|--------|-------------------|-------------|
| Montag | 15.00 – 16.30 Uhr | // Kurs 170 |
|--------|-------------------|-------------|

### Kinder- & Jugendgruppen

|          |                              |             |
|----------|------------------------------|-------------|
| Mittwoch | 15.00 – 15.45 Uhr (2-5 J.)   | // Kurs 183 |
|          | 16.00 – 16.45 Uhr (2-5 J.)   | // Kurs 184 |
|          | 17.00 – 17.45 Uhr (5-14 J.)  | // Kurs 185 |
|          | 18.00 – 18.45 Uhr (ab 15 J.) | // Kurs 187 |

### EMS-Training

Termin auf Anfrage unter Telefon 7831540

### Personal Training

Trainiere alleine oder zu zweit // Info unter T. 7831540

## WASSERSPORT IM DÜB

### Wassergymnastik

montags Termine auf Anfrage

### Schwimmausbildung für Kinder

|        |                   |            |
|--------|-------------------|------------|
| Montag | 16.00 – 16.45 Uhr | // Kurs 30 |
|        | 17.00 – 17.45 Uhr | // Kurs 31 |