



GEMEINSAM FIT

Das Sportangebot auf einen Blick



FREITAG

BSG SPORTHALLE

Wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining für Männer und Frauen

09.30 – 10.30 Uhr // Kurs 150

Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Beckenboden- und Entspannungsübungen

10.30 – 11.30 Uhr // Kurs 181

Hockergymnastik

13.00 – 14.00 Uhr // Kurs 147

Wirbelsäulengymnastik

„Mit Schwung und aktiv im Alltag“

14.00 – 15.00 Uhr // Kurs 145

Hockergymnastik

15.00 – 16.00 Uhr // Kurs 148

SAMSTAG

CHRISTOPHORUS-KLINIK DÜLMEN

Wassergymnastik

09.15 – 10.00 Uhr // Kurs 70

10.00 – 10.45 Uhr // Kurs 71

10.45 – 11.20 Uhr // Kurs 72

NEU IM PROGRAMM!

EMS-Training

Termine nach Vereinbarung

Telefon 0179-4203029

Telefon 0179-4203031

Jeder kann bei uns Sport treiben. Ein Behinderungsgrad ist nicht Voraussetzung für eine Mitgliedschaft.

Unsere Sportangebote sind langfristig angelegt und richten sich nicht nur an die ältere Generation. Die BSG Dülmen e. V. verbürgt sich für die Qualität ihrer Übungsleiter.

Die Teilnahme an unserem Rehasportprogramm ist zuzahlungsfrei. Haben Sie von Ihrem Arzt eine Rehasportverordnung bekommen und diese von Ihrer Krankenkasse genehmigen lassen, so kommen keine weiteren Kosten auf Sie zu.

Mitglied des Landessportbund NRW

Mitglied des 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

Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr

Verantwortlich für den Inhalt: Holger Schmidt // Stand: Mai 2019
© jumbi-netzwerk.de // Fotos: jacobphoto.com; © Brauns, Susan Chiang
fotolia.de; © Gerhard Seybert, Sergey Novikov, Robert Kneschke



BSG Dülmen e.V.
Verein für
Gesundheitssport

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



**Wassergymnastik für Erwachsene im düb:
Termine auf Anfrage**

**MONTAG
BSG SPORTHALLE**

Rückenschule

09.00-10.00 // Kurs 146

Senioren-Tanz-Gruppe

15.00 - 17.00 Uhr // Kurs 170

**Schlaganfallgeschädigte & Schwerbehinderte
Gymnastik und Bewegungsübungen**

17.15 - 18.15 Uhr // Kurs 155

Koronarsport

18.15 - 19.30 Uhr // Kurs 100

19.30 - 20.45 Uhr // Kurs 101

WASSERSPORT IM DÜB

**Schwimmausbildung für Kinder/
Erlernen von Schwimmtechniken**

Für Kinder & Jugendl. aller Behinderungsarten (nach Alter)

16.00 - 16.45 Uhr // Kurs 30

16.45 - 17.30 Uhr // Kurs 31

**DIENSTAG
BSG SPORTHALLE**

**Gymnastik und Spiele für Osteoporose,
Fibromyalgie und allgemeine Erkrankungen**

09.00 - 10.00 Uhr // Kurs 160

10.00 - 11.00 Uhr // Kurs 161

11.00 - 12.00 Uhr // Kurs 162

Lungensport

12.00 - 13.15 Uhr // Kurs 130

13.30 - 14.45 Uhr // Kurs 132

Rückenschule

Nur ein bewegter Rücken ist ein starker Rücken

17.00 - 18.00 Uhr // Kurs 143

Gymnastik und Spiele

18.00 - 19.00 Uhr // Kurs 175

FAHRRADGRUPPE

14.00 Uhr 14-tägig // Kurs 260

Treffpunkt Charleville-Mézières-Platz

**MITTWOCH
BSG SPORTHALLE**

Faszientraining

08.00 - 09.00 Uhr // Kurs 222

**Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik,
Beckenbodenübungen, Entspannung**

09.00 - 10.00 Uhr // Kurs 179

10.00 - 11.00 Uhr // Kurs 180

Gymnastik, Gerätesport und Spiele

Kinderturnen für Kinder von 2 - 5 Jahre

15.00 - 16.00 Uhr // Kurs 183

16.00 - 17.00 Uhr // Kurs 184

Für Kinder bis 14 Jahre

17.00 - 18.00 Uhr // Kurs 185

Für Jugendliche ab 15 Jahre

18.00 - 19.00 Uhr // Kurs 187

Gymnastik und Spiele nur für Frauen

19.00 - 20.00 Uhr // Kurs 190

Badminton

20.00 - 22.00 Uhr // Kurs 320

**DONNERSTAG
BSG SPORTHALLE**

Rückenschule

11.15 - 12.15 Uhr // Kurs 144

Koronarsport

11.15 - 12.30 // Kurs 102

Lungensport

12.30 - 13.45 Uhr // Kurs 131

Wirbelsäulengymnastik, Entspannung

14.00 - 15.00 Uhr // Kurs 200

15.00 - 16.00 Uhr // Kurs 201

16.00 - 17.00 Uhr // Kurs 202

**Fitnessübungen, Gymnastik, Spiele
und Entspannungsübungen**

17.00 - 18.00 Uhr // Kurs 210

Herz- und Kreislauftraining

18.00 - 19.00 Uhr // Kurs 215

Koronarsport

19.00 - 20.15 Uhr // Kurs 104

20.15 - 21.30 Uhr // Kurs 105