



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.

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



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
©junit-netzwerk.de // Fotos: AdobeStock © WavebreakmediaMicro, sabine hürdler

Unser Sportangebot
HERZ-LUNGEN-TRAINING

**Gültig:
2. Halbjahr
2022**





HERZSPORT

// BSG Sporthalle

Montag	18.15 – 19.15 Uhr	// Kurs 100
	19.30 – 20.30 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

Unter Anleitung eines ausgebildeten Übungsleiters und der Anwesenheit eines Arztes wird die Leistungsfähigkeit durch gezielte Übungen gestärkt. Eine regelmäßige Überprüfung der Vitalwerte nach den einzelnen Übungsintervallen wird dokumentiert, um eine Leistungssteigerung nachvollziehen zu können.

Eine Teilnahme ist möglich mit Rehaverordnung für Herzsport oder als Vereinsmitglied.

LUNGENSport

// BSG Sporthalle

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

Unter fachkundiger Leitung werden Atemtechniken erlernt, die körperliche Belastbarkeit verbessert und die Freude an der Bewegung gesteigert.

Viele Patienten, die an einer Lungenerkrankung leiden, vermeiden jede größere Anstrengung. Gerade aber die Bewegung kann durch Regelmäßigkeit zu einer Verbesserung des Allgemeinbefindens führen.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus, und reduziert das Risiko von weiteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Sprechen Sie uns gerne an, wir unterstützen Sie dabei!!

Anmeldung im Büro unter 02594-7831540