



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.
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: August 2022
©junit-netzwerk.de // Fotos: AdobeStock, © WavebreakMediaMicro

Unser Sportangebot
FITNESS

**Gültig:
2. Halbjahr
2022**



BSG Dülmen e.V.
Verein für
Gesundheitssport



FULL BODY CIRCUIT

Dienstag // BSG Sporthalle

18.00 – 18.45 Uhr

// Kurs 176

Ein Training an verschiedenen Stationen, das alle sportmotorischen Fähigkeiten einbindet. Es wird in intensiven Intervallen trainiert.

YOGA-FITNESS

Montag // BSG Sporthalle

10.00 – 10.45 Uhr

// Kurs 225

Diese Sportart stärkt und dehnt die Muskulatur. Durch das lange Halten der Übungen und gleichzeitiger Streckung wird der Körper von Kopf bis zum Fuß gestrafft.

Yoga trägt wesentlich zur inneren Ausgeglichenheit sowie Ruhe bei und stärkt somit auch das Selbstbewusstsein.

Das führt zu mehr mentaler Fitness und zu einer höheren Resistenz gegen Stress.

FASZIEN TRAINING

Dienstag // BSG Sporthalle

15.00 – 15.45 Uhr

// Kurs 222

Ein Training für alle Sinne, das die Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit erhöht, und zugleich Stress abbaut.

Leicht federnde, dynamische Bewegungen stimulieren die Faszien besonders gut.

Teilweise kommt die Black-Roll zum Einsatz.

BOP

Freitag // BSG Sporthalle

08.30 – 09.15 Uhr

// Kurs 165

BOP ist die Abkürzung für Bauch, Oberschenkel, Po. Dort werden gezielt Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po gemacht. Dieser Kurs setzt eine gewisse Grundfitness voraus.

PERSONAL TRAINING

// BSG Sporthalle Dein Personal-Trainer nur für Dich!

Eine spezielle Form des Trainierens. Nicht wie üblich allein oder in einer größeren Gruppe, sondern zusammen mit Deinem persönlichen Coach!

Dieser ist während der kompletten Einheit für Dich da, erstellt einen persönlichen Trainingsplan, gibt Dir Übungen vor, kontrolliert die Ausführung, motiviert Dich bei den letzten Wiederholungen – kurzum: Er sorgt für Abwechslung, Spaß und dafür, dass Du Deine Ziele erreichst.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Die Ernährungsberatung bietet allgemeine Informationen und individuelle Entscheidungshilfen zu Fragen bezüglich Essverhalten, Lebensmitteln etc.

Sie hilft sich gesund zu ernähren und Ernährungsrisiken zu vermeiden.

Sprich uns bei Interesse an. Wir unterstützen Dich gerne!!

Anmeldung im Büro unter 02594-7831540