



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

Unser Angebot
REHASPORT-ORTHOPÄDIE

Gültig:
2. Halbjahr
2022

Verantwortlich für den Inhalt: Holger Schmidt // Stand: Juli 2022
©junit-netzwerk.de // Fotos: AdobeStock © Ikenon, Robert Kneschke, WavebreakMediaMicro





WASSERGYMNASTIK

Gelenkschonende Stärkung und Mobilisierung der gesamten Körpermuskulatur unter Anleitung unserer lizenzierten Übungsleiter. Durch die geringe Wassertiefe können auch ungeübte Schwimmer problemlos teilnehmen.

Montag // DÜB Dülmen

Aktivbecken (Abrechnung über Rehaverordnung)

11.00 – 14.00 Uhr

Solebecken (Mitgliedschaft erforderlich)

10.00 – 20.00 Uhr

Termine auf Anfrage

RÜCKENSCHULE

// BSG Sporthalle

Montag 09.00 – 09.45 Uhr // Kurs 146

Donnerstag 10.15 – 11.00 Uhr // Kurs 144

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

// BSG Sporthalle

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

FASZIENTRAINING

// BSG Sporthalle

Dienstag 15.00 – 15.45 Uhr // Kurs 222

FITNESSÜBUNGEN

// BSG Sporthalle

Donnerstag 17.00 – 17.45 Uhr // Kurs 210

GYMNASTIK ORTHOPÄDIE

// BSG Sporthalle

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

HOCKERGYMNASTIK

// BSG Sporthalle

Freitag 11.30 – 12.15 Uhr // Kurs 148

13.00 – 13.45 Uhr // Kurs 147

Anmeldung im Büro unter 02594-7831540