

Turnverein Rhede 1925 e.V.

Turnen - Handball - Gewichtheben
 Rhythmische Sportgymnastik - Volleyball
 Badminton - Tennis - Radsport
 Präventions- und Rehabilitationssport

Fitness Halle Am Sportzentrum 6 46414 Rhede

kurse@tv-rhede.de
 02872-94 85 936
 0 151-27 52 74 71
www.tv-rhede.de



Unser Kursangebot für die Sommerferien 2018

... schnuppern und Einstieg jederzeit möglich
 ... verbindliche Anmeldung und Kursinformationen gerne per eMail oder telefonisch

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>9:00 Uhr Reha-Sport Kursnr. 18-001-RSP</p> <p>10:00 Uhr Funktionell und Faszien Fitness Kursnr. 18-3-028-FF</p> 	<p>9:00 Uhr PowerBodyWorkout Kursnr. 18-3-004-PBW</p> <p>10:00 Uhr ab 5. Juni Reha-Sport Kursnr. 18-002-RSP</p> 	<p>16:30 Uhr -Reha- Adipositas Sport Kursnr. 18-039-AS</p>	<p>9:00-10:30 Uhr Qigong Kursnr. 18-3-019-Q</p> <p>10:30 Uhr Lungen-Reha-Sport Kursnr. 18-020-RSP</p>	<p>9:00 Uhr Rücken Fit für Männer Kursnr. 18-3-025-MK</p> <p>10:00 Uhr Reha-Sport Kursnr. 18-026-RSP</p> 		<p>11:00 Uhr Indoor Cycling 18-3-006-IC</p>
<p>17:00 Uhr Krebsnachsorge/Orthop. Reha-Sport Kursnr. 18-027-KNS</p> <p>18:00 Uhr Lungen-Reha-Sport Kursnr. 18-006-RSP</p>	<p>16:45 Uhr Drums Alive Kursnr. 18-3-028-DA</p>  <p>18:00 Uhr Body X-extrem Kursnr. 18-3-040-BE</p>	<p>18:30 Uhr Pilates Kursnr. 18-3-039-P</p> <p>18:00 Uhr Nordic Walking Kursnr. 18-3-041-NW</p>	<p>17:30 Uhr HIIT-Strong by Zumba Kursnr. 18-3-022-SBZ</p>  <p>18:30 Uhr -Reha- Herzsport Kursnr. 18-039-RHZ</p>	<p>17:00 Uhr Tanz für Jedermann - bewegter Reha-Sport - 18-026-TRSP</p>		
<p>19:00 Uhr Cross Fit Kursnr. 18-3-003-CF</p> <p>20:15 Uhr Indoor Cycling 18-3-001-IC</p>	<p>19:15 Uhr Piloxing Kursnr. 18-3-010-PX</p>	<p>19:45 - 21:15 Uhr Hatha Yoga trifft Muskelentspannung Kursnr. 18-3-018-YPMR</p>	<p>19:00 Uhr Indoor Cycling 18-3-004-IC</p> <p>18:30 Uhr Laufend Unterwegs/Lauftreff Kursnr. 18-2-024-LU</p>			

Turnverein Rhede 1925 e.V.

Turnen - Handball - Gewichtheben
Rhythmische Sportgymnastik - Volleyball
Badminton - Tennis - Radsport
Präventions- und Rehabilitationssport

Fitness Halle
Am Sportzentrum 6
46414 Rhede

kurse@tv-rhede.de
02872-94 85 936
0 151-27 52 74 71
www.tv-rhede.de



Unser Kursprogramm für die Zeit der **Sommerferien vom 16. Juli bis 28. August 2018**
Anmeldungen ab sofort möglich.

Kursgebühren:

Kurs Nummer	Kurs Beschreibung	Uhrzeit	Kursdatum	Kurseinheiten	Gebühr für Vereinsmitglieder	Gebühr für Nicht-Mitglieder
18-3-028-FF	Funktionell und Faszien Fitness	10:00 Uhr	16.07./ 23.07./ 20.08./27.08.	4	6,00 €	20,00 €
18-3-003-CF	Cross Fit	19:00 Uhr	16.07./23.07./30.07./06.08./13.08./20.08.	6	9,00 €	30,00 €
18-3-001-IC	Indoor Cycling	20:15 Uhr	16.07./23.07./30.07./06.08./13.08./20.08.	6	18,00 €	36,00 €
18-3-004-PBW	PowerBodyWorkout	09:00 Uhr	17.07./24.07./21.08./28.08.	4	6,00 €	20,00 €
18-3-028-DA	Drums Alive	16:45 Uhr	17.07./24.07./31.07.	3	4,50 €	15,00 €
18-3-040-BE	Body X-Extreme	18:00 Uhr	17.07./24.07./31.07./07.08./14.08./21.08.	6	9,00 €	30,00 €
18-3-010-PX	Piloxing	19:15 Uhr	17.07./24.07./31.07./07.08.	4	6,00 €	20,00 €
18-3-039-P	Pilates	18:30 Uhr	18.07./25.07./01.08.	3	4,50 €	15,00 €
18-3-018-YPMR	Yoga meets PMR	19:45 Uhr	18.07./25.07./01.08. dauert 90 Minuten!	3	6,75 €	22,50 €
18-3-019-Q	Qigong	09:00 Uhr	02.08./09.08./16.08. dauert 90 Minuten!	3	6,75 €	22,50 €
18-3-025-SBZ	Strong by Zumba	17:30 Uhr	19.07./26.07./02.08./09.08./16.08./23.08.	3	4,50 €	15,00 €
18-3-004-IC	Indoor Cycling	19:00 Uhr	19.07./26.07./02.08./09.08./16.08./23.08.	6	18,00 €	36,00 €
18-3-025-MK	Männerkurs	09:00 Uhr	10.08./17.08./24.08.	3	4,50 €	15,00 €
18-3-006-IC	Indoor Cycling	11:00 Uhr	05.08./12.08./19.08.	3	9,00 €	18,00 €
18-3-041-NW	Nordic Walking	18:00 Uhr	08.08./15.08./22.08.	3	4,50 €	15,00 €
18-3-024-LU	Laufend Unterwegs	18:30 Uhr	19.07./16.08./23.08.	3	4,50 €	15,00 €

**Sommerferien Flat: 30 Euro pauschal
für das gesamte Kursangebot**

Das Kursangebot kann noch angepasst werden. Mögliche Änderungen können Sie auf unserer Homepage www.tv-rhede.de/kursangebot finden.