

Das Sportangebot des TV Rhede 1925 e.V.



Stand: 01.02.2018



Turnen für Eltern und Kind

Singspiele und Turnen

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Mo	15:30	16:45	Ludgerusschule I	Kinder ab 2 Jahren	Claudia Terwiel	807933
Mi	15:30	16:30	Ludgerusschule I	Kinder ab 1,5 Jahren	Daniela Lohr	3078690
Mi	16:30	17:30	Ludgerusschule I	Kinder ab 1,5 Jahren	Daniela Lohr	3078690
Do	10:30	11:30	Altes Jugendheim	Kinder ab 1,5 Jahren	Claudia Terwiel	807933

Turnen und Spiel für Kinder

Laufspiele, Ballspiele, Abenteuer
Gymnastik, Koordination und Turnen

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Mo	15:30	16:45	Ludgerusschule II	Kinder ab 4 Jahre	Bettina Möllenbeck	932324
Do	16:00	17:00	Overbergschule	Kinder ab 4 Jahre	Katharina Hügging	803417
Do	17:00	18:00	Overbergschule	Kinder ab 7 Jahre	Katharina Hügging	803417
Mi	17:30	18:30	Ludgerusschule II	Kinder ab 8 Jahre	Maike Daniels	6975

Fitness Gymnastik

Kräftigung für Rücken
Bauch, Beine, Po,
Ausdauer und Koordination
Aerobic und Step,
Dehnung und Entspannung,
Förderung der Beweglichkeit

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Mo	17:00	18:00	Ludgerusschule II	Frauen	Silvia Warnke	1280
Mo	18:00	19:00	Ludgerusschule II	Frauen	Dorothee Hartkamp	2892
Mo	20:00	21:15	Ludgerusschule II	Frauen	Ingrid Ott	5082
Di	19:00	20:15	Overbergschule	Frauen	Sandra Rößing	981833
Mi	20:00	21:30	Ludgerusschule II	junge Leute ab 18	Sandra Rößing	981833
Mi	8:30	10:00	Besagroup Sportpark	Frauen ab 50 Jahre	Brigitte Eckers	3348
Do	9:30	10:45	Besagroup Sportpark	Frauen	Dorothee Hartkamp	2892
Do	18:00	19:00	Ludgerusschule II	Frauen und Männer	Silvia Warnke	1280
Do	18:00	19:00	Altes Jugendheim	Frauen XL	Jutta Passerschroer	7896

Tanzen

Jazztanz
Kindertänze
Choreo Dance
Zumba gold

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Mo	19:00	20:00	Ludgerusschule II	Frauen	Gabi Terhart	7454
Di	17:00	18:00	Ludgerusschule II	Mädchen ab 6 Jahren	Yvonne Teschlade	0176 / 63018190
Di	18:00	19:00	Ludgerusschule II	Mädchen ab 10 Jahren	Yvonne Teschlade	0176 / 63018190
Mi	17:45	18:45	Ludgerusschule I	Frauen und Männer	Anke Overkämping	0157 / 34811300

Rückengymnastik

Gymnastik zur Stärkung
des Rückens

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Mo	10:45	11:45	TV Vereinsheim	Frauen	Anne Przyrowski	9199515
Di	18:00	19:00	Overbergschule	Frauen und Männer	Mechthild Winkelmann	948866
Mi	18:45	20:00	Ludgerusschule I	Frauen und Männer	Dorothee Hartkamp	2892

Fit 60+

Stuhlgymnastik

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Di	16:00	16:45	Ludgerusschule II	Frauen und Männer	Mathilde Hesselmann	1224

Ballspiele

Prellball
Basketball
Faustball

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Di	20:15	21:45	Overbergschule	Frauen	Josefa Rosien	3960
Do	20:00	21:30	Ludgerusschule II	Männer	Klaus Bertram	2127
Fr	16:30	18:00	Ludgerusschule I	Frauen und Männer	Josef Ellering	3313



Rhyth. Sportgymnastik

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Di	15:00	17:30	Friedensschule	Leistungsgruppe	Helena Steverding	0157 / 88559088
Fr	15:00	16:30	Overbergschule	Anfänger	Lynn Tenbusch / Jana Kleinkes / Eva Bruch	0175 / 8167433
		15:30	Overbergschule	Leistungsgruppe	Helena Steverding / Jana Kleinkes	
Sa	09:30	12:30	Friedensschule	Leistungsgruppe	Helena Steverding / Jana Kleinkes	
					Abt.leiter: Carolin Bischof	0176 / 34978640



Handball

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter alle Mannschaften	Telefon
Mo	16:00	17:00	Friedensschule	Mini's (Kinder 5-6 Jahre)	Manfred Gasterstädt	5548
Mo	16:00	17:30	Friedensschule	F Jugend (Kinder 6 - 7 Jahre)		
Do	16:00	17:30	Friedensschule	mE Jugend (Kinder 8 - 10 Jahre)		
Fr	14:30	16:00	Friedensschule	wE Jugend (Kinder 8 - 10 Jahre)		
Mi	17:00	18:30	Friedensschule	wD (Mädchen 10 - 12 Jahre)		
Fr	16:00	17:30	Friedensschule			
Mo	17:30	19:00	Friedensschule	mD (Jungen 10 - 12 Jahre)		
Do	17:30	19:00	Friedensschule			
Di	17:30	19:00	Friedensschule	wC (Mädchen 13 -14 Jahre)		
Fr	16:00	17:30	Friedensschule			
Di	17:30	19:00	Friedensschule	mC (Jungen 13 - 14 Jahre)		
Do	17:30	19:00	Friedensschule			
Mi	18:30	20:00	Friedensschule	wB (Mädchen 15 - 16 Jahre)		
Fr	17:30	19:00	Friedensschule			
Mo	19:00	20:30	Friedensschule	mB (Jungen 15 - 16 Jahre)		
Mi	18:30	20:00	Friedensschule			
Mi	20:00	21:30	Friedensschule	wA (Mädchen 17 - 18 Jahre)		
Fr	17:30	19:00	Friedensschule			
Mo	19:30	20:30	Friedensschule	mA (Jungen 17 - 18 Jahre)		
Di	20:30	22:00	Friedensschule	Frauen 1		
Mi	20:00	21:30	Friedensschule	Frauen 2		
Fr	19:00	20:30	Friedensschule	Frauen 1 + 2		
Di	19:00	20:30	Friedensschule	Männer 1 + 2		
Do	19:00	20:30	Friedensschule	Männer 2		
Fr	19:30	21:00	Realschule	Männer 3		
Fr	20:30	22:00	Friedensschule	Männer 1		



Volleyball Breiten und Wettkampfsport

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Di.	18:30	20:00	Piusschule	Damen und Mädchen ab 14 Jahre	Ulrike Zimmer	1660
Do	20:00	22:00	Piusschule	Damen und Mädchen ab 14 Jahre		0157/39072100
Sa	14:00	19:00	Ludgerusschule I + II	Spielbetrieb		
So	13:00	19:00	Ludgerusschule I + II	Spielbetrieb		



Tennis Wintertraining Wintertraining Wintertraining Breitensport Breitensport

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Mo	15:00	17:00	Tennishalle Rhede	Jugendliche	Andre Benning	5777
Di	15:00	19:00	Tennishalle Rhede	Jugendliche	Andre Benning	5777
Mi	15:00	18:00	Tennishalle Rhede	Jugendliche	Andre Benning	5777
Mi	18:00	19:00	Tennishalle Rhede	Nichtmedenspieler	Andre Benning	5777
Fr	17:00	20:00	Tennishalle Rhede	Nichtmedenspieler	Andre Benning	5777



Badminton
Breitensport

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Mo	17:30	18:30	Realschule	Kinder/Jugend U15	Hermann Hövelbrinks	7116
Mo	18:30	20:00	Realschule	Jugend U17 / U19	Hermann Hövelbrinks	
Mo	20:00	22:00	Realschule	Senioren & Hobbyspieler	Thomas Eckers	
Mi.	16:30	22:00	Realschule	Jugendtraining im Sommer	Thomas Eckers	9244176
Mi.	20:00	22:00	Realschule	Senioren & Hobbyspieler	Thomas Eckers	
Do.	18:30	19:30	Realschule	Jugend Anfänger + U15	Thomas Eckers / Gesa Lökes	
Do.	19:30	22:00	Realschule	Senioren & Hobby	Thomas Eckers / Veronika Bläker	5618
Sa	14:00	16:00	Realschule	Jugend U17 / U19	Hermann Hövelbrinks	
Sa	16:00	18:00	Realschule	Jugend Meisterschaftsspiele	Hermann Hövelbrinks	
Sa	18:00	22:00	Realschule	Senioren Meisterschaftsspiele	Thomas Eckers	
So	9:00	13:00	Realschule	Senioren Meisterschaftsspiele	Thomas Eckers	



Gewichtheben
Wettkampfsport

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Mo	19:30	21:30	Besa-Group-Sportpark	Männer und Frauen	Rainer Schlütter	949312
Mi	19:30	21:30	Besa-Group-Sportpark	ab 15 Jahren		
Fr	19:00	21:00	Besa-Group-Sportpark			



Radsport
Breitensport

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Di	18:00	20:00	Besa-Group-Sportpark	für Einsteiger und Fortgeschrittene	Martin Hünting	0176 / 55399961
Do	18:00	20:00	Besa-Group-Sportpark	für Einsteiger und Fortgeschrittene		
Sa	14:00	16:00	Besa-Group-Sportpark	für Einsteiger und Fortgeschrittene		
Von ca. Ende März bis Ende Oktober (Sommerzeit), sonst nach Rücksprache						
Sa	14:00	16:00	Besa-Group-Sportpark	für Einsteiger und Fortgeschrittene – MTB		
Von ca. Ende Oktober bis März (Winterzeit), sonst nach Rücksprache						



Reha-Sport

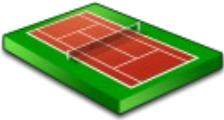
Mit ärztlicher Verordnung bietet der TV Rhede Reha Sport in vielen verschiedenen Bereichen an. Orthopädische Gruppen, Herzsport, Lungensport, Sport in der Krebsnachsorge für Frauen und Adipositas Reha Sport. Die Übungsleiterinnen sind vom LSB und BSNW ausgebildet. Jede Stunde wird individuell und abwechslungsreich vorbereitet durchgeführt. Eine ordentliche Portion Spaß gehört ebenso dazu! Die Herzsportgruppen werden jeweils von einem Arzt begleitet, der während der Übungsstunden anwesend ist. Wer weitere Informationen rund um den Reha Sport möchte, kann sich an die Abteilungsleiterin Annette Hartmann wenden. (Tel.: 0179-6035331 oder per mail an: rehasport@tv-rhede.de)

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Mo	9:00	10:00	Fitnesshalle TV Rhede	Orthopädische Gruppe	Gudrun Möllmann	
	16:30	17:30	Overbergschule	Herzsport	Annette Föcking	
	17:45	18:45	Ludgerus-Grundschule	Herzsport	Annette Föcking	
	17:00	18:00	Fitnesshalle TV Rhede	Krebsnachsorge Frauen	Gudrun Möllmann	
	18:00	19:00	Fitnesshalle TV Rhede	Lungensport	Annegret Wiesmann-Kruse	
Di	17:30	18:30	Altes Jugendheim	Orthopädische Gruppe	Dorothee Hartkamp	
	16:45	17:45	Fitnesshalle TV Rhede	Orthopädische Gruppe	Gudrun Möllmann	
Mi	18:30	19:30	Altes Jugendheim	Orthopädische Gruppe	Annette Hartmann	
	19:30	20:30	Altes Jugendheim	Orthopädische Gruppe	Annette Hartmann	
	16:30	17:30	Fitnesshalle TV Rhede	Adipositas Reha Sport	Gudrun Möllmann	
Do	10:30	11:30	Fitnesshalle TV Rhede	Lungensport	Annegret Wiesmann-Kruse	
	18:30	19:30	Fitnesshalle TV Rhede	Herzsport	Anke Overkämping	
	19:00	20:00	Ludgerus-Grundschule	Herzsport	Annette Föcking	
Fr	10:00	11:00	Fitnesshalle TV Rhede	Orthopädische Gruppe	Gudrun Möllmann	
	17:00	18:00	Fitnesshalle TV Rhede	Tanzsport für Jedermann = Bewegter Rehasport	Frieda Felix	

Beiträge im TV Rhede seit 01.01.2014

Personen (gruppe)	monatlich 	vierteljährlich 	halbjährlich 	jährlich 
Kleinkinder 0 bis 3 Jahre	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Kinder 4 bis 14 Jahre	5,00 €	15,00 €	30,00 €	60,00 €
Jugendliche (v.15. bis zum vollendeten 21. Lj)	7,00 €	21,00 €	42,00 €	84,00 €
Erwachsene	10,00 €	30,00 €	60,00 €	120,00 €
Familien	17,00 €	51,00 €	102,00 €	204,00 €
Senioren (mit vollendetem 75. Lebensjahr)	5,00 €	15,00 €	30,00 €	60,00 €

Gesonderter, abteilungsbezogener Beitrag für die Tennisabteilung

	Familien oder Ehepartner	80,00 €
	Erwachsene (ab 21 Jahre)	45,00 €
	Kinder und Jugendliche (bis 21 Jahre)	20,00 €

Gesonderter, abteilungsbezogener Beitrag für die Abteilung Rehabilitationssport ohne ärztliche Verordnung

Orthopädie Zusatzbeitrag für Mitglieder	Jugendliche u. Erwachsene	27,00 €	vierteljährlich
Herzsport Zusatzbeitrag für Mitglieder	Jugendliche u. Erwachsene	39,00 €	vierteljährlich
Orthopädie Zusatzbeitrag für Nicht-Mitglieder	Jugendliche	52,50 €	vierteljährlich
Orthopädie Zusatzbeitrag für Nicht-Mitglieder	Erwachsene	60,00 €	vierteljährlich
Herzsport Zusatzbeitrag für Nicht-Mitglieder	Jugendliche	67,50 €	vierteljährlich
Herzsport Zusatzbeitrag für Nicht-Mitglieder	Erwachsene	75,00 €	vierteljährlich

Aufnahmebeiträge werden nicht erhoben - z. Zt. auch nicht in der Tennisabteilung



ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	ZEIT
08:00						08:00
08:15						08:15
08:30						08:30
08:45						08:45
09:00	9:00 Uhr Reha-Sport Kursnr. 18-001-RSP	9:00 Uhr PowerBodyWorkout Kursnr. 18-1-004-PBW		9:00-10:30 Uhr Qigong Start 25. Januar Kursnr. 18-1-019-Q	9:00 Uhr Rücken Fit nur für Männer Kursnr. 18-1-025-MK	09:00
09:15			09:15			
09:30			09:30			
09:45						09:45
10:00	10:00 Uhr Funktionell und Faszien Fitness für Fortgeschrittene Kursnr. 18-1-028-FF			10:30 Uhr Lungen-Reha-Sport Kursnr. 18-020-RSP	10:00 Uhr Reha-Sport Kursnr. 18-026-RSP	10:00
10:15		10:15				
10:30		10:30				
10:45						10:45
11:00						11:00
11:15						11:15
11:30						11:30
11:45						11:45
12:00						12:00
12:15						12:15
12:30						12:30
12:45						12:45
13:00						13:00
13:15						13:15
13:30						13:30
13:45						13:45
14:00						14:00
14:15						14:15
14:30						14:30
14:45						14:45
15:00						15:00
15:15						15:15
15:30						15:30
15:45						15:45
16:00		16:45 Uhr Reha-Sport Kursnr. 18-007-RSP		16:30 Uhr-Reha-Sport Adipositas Sport Kursnr. 18-039-AS		16:00
16:15			16:15			
16:30			16:30			
16:45						16:45
17:00	17:00 Uhr - Reha Krebsnachsorge für Frauen Kursnr. 18-027-KNS			17:30 Uhr Rückenfit bereits ausgebucht	17:30 Uhr HIIT-Strong by Zumba Kursnr. 18-1-022-SBZ	17:00
17:15		17:15				
17:30		17:30				
17:45						17:45
18:00	18:00 Uhr Lungen-Reha-Sport Kursnr. 18-006-RSP		18:30 Uhr Pilates für Anfänger Kursnr. 18-1-039-P	18:30 Uhr Herzsport - Reha Kursnr. 18-039-RHZ	18:15 Uhr Drums Alive Kursnr. 18-1-028-DA	18:00
18:15		18:15				
18:30		18:30				
18:45						18:45
19:00	19:15 Uhr Cross Fit Kursnr. 18-1-003-CF	19:15 Uhr PILOXING Kursnr. 18-1-010-PX		19:30 Uhr Cross Fit Kursnr. 18-1-023-CF		19:00
19:15			19:15			
19:30			19:30			
19:45			19:45 - 21:15 Uhr Hatha Yoga trifft Progressive Muskelentspannung Kursnr. 18-1-018-YPMR			19:45
20:00				20:00		
20:15				20:15		
20:30						20:30
20:45						20:45
21:00						21:00

... Unser Kursprogramm ab dem 08. Januar ...
 - Änderungen /Aktualisierungen vorbehalten -
 - Schnuppern/Einstieg immer und jederzeit möglich -
Verbindliche Anmeldung und Kursinformationen gerne per Mail oder telefonisch .

Donnerstags, 17.00 Uhr
Laufend Unterwegs
 Kursnr. 18-1-024-LU

Legende:

Rehasport mit ärztl. Verordnung kostenlos	Außenanlage	laufendes Kursprogramm
--	-------------	------------------------

Turnverein Rhede 1925 e.V.

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

Kursangebot 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 ab Montag, 8. Januar 2018.

Anmeldungen ab sofort möglich. Einzeltermine bitte beim Übungsleiter erfragen oder einfach kurz anrufen!

Kursgebühren:

Kurs Nummer	Kurs Beschreibung	Wie oft bis Kursende?	Gebühr für Vereinsmitglieder	Gebühr für Nicht-Mitglieder
18-1-039-P	Pilates für Anfänger	9	13,50 €	45,00 €
18-1-003-CF	Cross Fit	10	15,00 €	50,00 €
18-1-004-PBW	PowerBodyWorkout	10	15,00 €	50,00 €
18-1-010-PX	Piloxing	9	13,50 €	45,00 €
18-1-025-MK	Männerkurs	11	16,50 €	55,00 €
18-1-028-FF	Funktionell Fitness	10	15,00 €	50,00 €
18-1-018-YPMR	Yoga	11	24,75 €	82,50 €
18-1-019-Q	Qigong	9	20,25 €	67,50 €
18-1-022-SBZ	Strong by Zumba	9	13,50 €	45,00 €
18-1-023-CF	Cross Fit	11	16,50 €	55,00 €
17-4-024-LU	Laufend Unterwegs	nach Absprache		
18-1-028-DA	Drums Alive	11	16,50 €	55,00 €

Die genauen Kurstermine erfragen Sie bitte beim jeweiligen Übungsleiter !!

Vereinsmitglieder haben auch die Möglichkeit eine Monatsflat zu buchen.

Diese beträgt 12 Euro/Monat und berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen in der Fitnesshalle - Ausgenommen und davon unberührt sind der Reha Sport sowie das Indoor Cycling.

Wir bieten viele verschiedene Reha Sport Gruppen an (siehe Kursplan).

Jeder Arzt kann Reha Sport verordnen! Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht notwendig. Mit der ärztlichen Verordnung werden alle Kosten übernommen.

Turnverein Rhede 1925 e.V.

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

INDOOR CYCLING
 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



ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	ZEIT
14:00						14:00
14:15						14:15
14:30						14:30
14:45						14:45
15:00						15:00
15:15						15:15
15:30						15:30
15:45						15:45
16:00						16:00
16:15						16:15
16:30						16:30
16:45						16:45
17:00						17:00
17:15						17:15
17:30						17:30
17:45						17:45
18:00				18:00 Uhr Indoor Cycling 18-1-003-IC		18:00
18:15						18:15
18:30						18:30
18:45						18:45
19:00			19:00 Uhr Indoor Cycling 18-1-002-IC	19:00 Uhr Indoor Cycling 18-1-004-IC		19:00
19:15						19:15
19:30						19:30
19:45						19:45
20:00						20:00
20:15	20:15 Uhr Indoor Cycling 18-1-001-IC					20:15
20:30						20:30
20:45						20:45
21:00						21:00
21:15						21:15
21:30						21:30
21:45						21:45
22:00						22:00

... INDOOR CYCLING ...
 - Schnuppern/Einstieg immer und jederzeit möglich -
 Verbindliche Anmeldung und Kursinformationen gerne per Mail oder telefonisch .

Turnverein Rhede 1925 e.V.

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

INDOOR CYCLING
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



Das Kursprogramm startet am 8. Januar 2018.

Die genauen Kurstermine erfragen Sie bitte beim Übungsleiter - oder rufen Sie uns einfach an!

Kursgebühren:

Kurs Nummer	Kurs Beschreibung	Wie oft bis Kursende?	Gebühr für Vereinsmitglieder	Gebühr für Nicht-Mitglieder
18-1-001-IC	Indoor Cycling	10	30,00 €	60,00 €
18-1-002-IC	Indoor Cycling	11	33,00 €	66,00 €
18-1-003-IC	Indoor Cycling	11	33,00 €	66,00 €
18-1-004-IC	Indoor Cycling	11	33,00 €	66,00 €

Die genauen Kurstermine erfragen Sie bitte beim jeweiligen Übungsleiter !!