

Das Sportangebot des TV Rhede 1925 e.V.



Turnen für Eltern und Kind

Singspiele und Turnen

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon
Mo	15:30	16:30	Ludgerusschule I	Kinder ab 2 Jahren	Claudia Terwiel	807933
Mo	16:30	17:30	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 Rückem
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	Ingrid Ott	5082
Di	19:00	20:15	Overbergschule	Frauen	Sandra Rößing	981833
Mi	20:00	21:30	Ludgerusschule II	junge Leute	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
Fr	16:30	17:45	Ludgerusschule II	junge Leute	Sandra Rößing	981833

Tanzen

Jazz Dance
DanceFit
DanceFit
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	Bettina Möllenbeck	932124
Di	18:00	19:00	Ludgerusschule II	Mädchen ab 10 Jahren	Melanie Berning	932407
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	Christine Nienhaus	809920

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	Friedenschule	Leistungsgruppe	Helena Steverding	0157 / 88559088
Fr	15:00	16:30	Overbergschule	Anfänger	Lynn Tenbusch / Jana Kleinkes / Eva Bruch	0175 / 8167433
	15:30	18:00	Overbergschule	Leistungsgruppe	Helena Steverding / Jana Kleinkes	
Sa	09:30	12:30	Friedenschule	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			
Fr	16:00	17:30	Friedensschule	wD (Mädchen 10 - 12 Jahre)		
Mo	17:30	19:00	Friedensschule			
Do	17:30	19:00	Friedensschule	mD (Jungen 10 - 12 Jahre)		
Di	17:30	19:00	Friedensschule			
Fr	16:00	17:30	Friedensschule	wC (Mädchen 13 -14 Jahre)		
Di	17:30	19:00	Friedensschule			
Do	17:30	19:00	Friedensschule	mC (Jungen 13 - 14 Jahre)		
Mi	18:30	20:00	Friedensschule			
Fr	17:30	19:00	Friedensschule	wB (Mädchen 15 - 16 Jahre)		
Mo	19:00	20:30	Friedensschule			
Mi	18:30	20:00	Friedensschule	mB (Jungen 15 - 16 Jahre)		
Mi	20:00	21:30	Friedensschule			
Fr	17:30	19:00	Friedensschule	wA (Mädchen 17 - 18 Jahre)		
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	
Di	18:00	19:00	Fitnesshalle TV Rhede	Lungensport	Annegret Wiesmann-Kruse	
	17:30	18:30	Altes Jugendheim	Orthopädische Gruppe	Dorothee Hartkamp	
Mi	16:45	17:45	Fitnesshalle TV Rhede	Orthopädische Gruppe	Gudrun Möllmann	
	18:30	19:30	Altes Jugendheim	Orthopädische Gruppe	Annette Hartmann	
	19:30	20:30	Altes Jugendheim	Orthopädische Gruppe	Annette Hartmann	
Do	16:30	17:30	Fitnesshalle TV Rhede	Adipositas Reha Sport	Gudrun Möllmann	
	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	



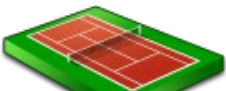
Boule

Tag	von	bis	Ort	Zielgruppe	Leiter	Telefon	
Di	wz	15:00	17:00	Bouleanlage auf dem Vereinsgelände	für alle Boule Interessierten	Hubert Tewordt	6072
Di	sz	16:00	18:00	Bouleanlage auf dem Vereinsgelände	für alle Boule Interessierten	Hubert Tewordt	6072

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

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

... 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 für Fortgeschrittene Kursnr. 18-2-028-FF</p> 	<p>9:00 Uhr PowerBodyWorkout Kursnr. 18-2-004-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>17:30 Uhr Rückenfit bereits ausgebucht</p> <p>18:30 Uhr Pilates für Anfänger Kursnr. 18-2-039-P</p> <p>18:00 Uhr ab 30.05. Nordic Walking Kursnr. 18-2-041-NW</p> <p>19:00 Uhr Indoor Cycling 18-2-002-IC</p> <p>19:45 - 21:15 Uhr Hatha Yoga trifft Muskelentspannung Kursnr. 18-2-018-YPMR</p>	<p>9:00-10:30 Uhr Qigong Kursnr. 18-2-019-Q</p> <p>10:30 Uhr Lungen-Reha-Sport Kursnr. 18-020-RSP</p> <p>17:30 Uhr HIIT-Strong by Zumba Kursnr. 18-2-022-SBZ</p> <p>18:00 Uhr Indoor Cycling 18-2-003-IC</p> <p>18:30 Uhr -Reha- Herzsport Kursnr. 18-039-RHZ</p> <p>19:00 Uhr Indoor Cycling 18-2-004-IC</p> <p>18:30 Uhr Laufend Unterwegs/Lauftreff Kursnr. 18-2-024-LU</p>	<p>9:00 Uhr Rücken Fit für Männer Kursnr. 18-2-025-MK</p> <p>10:00 Uhr Reha-Sport Kursnr. 18-026-RSP</p>  <p>17:00 Uhr Tanz für Jedermann - bewegter Reha-Sport - 18-026-TRSP</p> <p>18:15 Uhr Drums Alive Kursnr. 18-2-028-DA</p> 		<p>11:00 Uhr Indoor Cycling 18-2.1-006-IC</p> 
<p>Stand: 18.05.2018</p>		<p>Rehasport mit ärztlicher Verordnung</p>		<p>Kurse in der Außenanlage</p>		<p>laufendes Kursprogramm</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 Kursangebot

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
18-2-039-P	Pilates für Anfänger	15	22,50 €	75,00 €
18-2-003-CF	Cross Fit	13	19,50 €	65,00 €
18-2-004-PBW	PowerBodyWorkout	10	15,00 €	50,00 €
18-2-010-PX	Piloxing	14	21,00 €	70,00 €
18-2-025-MK	Männerkurs	14	21,00 €	70,00 €
18-2-028-FF	Funktionell Fitness	13	19,50 €	65,00 €
18-2-018-YPMR	Yoga	15	33,75 €	112,50 €
18-2-019-Q	Qigong	13	29,25 €	97,50 €
18-2-022-SBZ	Strong by Zumba	13	19,50 €	65,00 €
18-2-040-BE	Body X-Extreme	13	19,50 €	65,00 €
18-2-041-NW	Nordic Walking	nach Absprache		
18-2-024-LU	Laufend Unterwegs	13	19,50 €	65,00 €
18-2-028-DA	Drums Alive	15	22,50 €	75,00 €
18-2.2-028-DA	Drums Alive	6	9,00 €	30,00 €
18-2-001-IC	Indoor Cycling	13	39,00 €	78,00 €
18-2-002-IC	Indoor Cycling	15	45,00 €	90,00 €
18-2-003-IC	Indoor Cycling	13	39,00 €	78,00 €
18-2-004-IC	Indoor Cycling	13	39,00 €	78,00 €
18-2.1-006-IC	Indoor Cycling	9	27,00 €	54,00 €

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.