

Turnverein Rhede 1925 e.V.

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

Fitness Halle und Vereinsheim TV Rhede Am Sportzentrum 6 46414 Rhede

Kontaktdaten/Ansprechpartner

kurse@tv-rhede.de

0 151-27 52 74 71
www.tv-rhede.de/kursangebot

rehasport@tv-rhede.de

0160-5071334









praevention@tv-rhede.de

0171-2093528



Unser Kursangebot auf dem Vereinsgelände/Fitnesshalle 2026

... verbindliche Anmeldung und alle Kursinformationen gerne per eMail oder telefonisch

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|---|---|--|--|---|---|
| <p>9:00 Uhr Reha-Ortho Fitnesshalle R1</p> <p>10:00 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1</p>  <p>16:00 Uhr Reha-Lunge Fitnesshalle R1</p> <p>17:00 Uhr Reha-Lunge Fitnesshalle R1</p> <p>17:00 Uhr Reha-Ortho Vereinsheim R2</p> <p>18:00 Uhr Reha-Ortho Fitnesshalle R1</p> <p>18:00 Uhr Indoor-Cycling Watttraining Radsportler TV-R Fitnesshalle R1a</p> <p>19:00 Uhr Train & Cross Fitnesshalle R1</p> <p>19:15 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a</p> | <p>9:00 Uhr BodyWorkout Fitnesshalle R1</p> <p>10:15 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1</p> <p>NEU ab Juni! Linedance Vereinsheim R2</p>  <p>17:30 Uhr Drums Alive R1</p> <p>18:30 Uhr Fit Mix Fitnesshalle R1</p> <p>19:30 Uhr Train & Cross Fitnesshalle R1</p> | <p>9:00 Uhr Fit in den Tag - Ganzkörpertraining R1</p> <p>10:00 Uhr Reha-Ortho Fitnesshalle R1</p> <p>10:50 Uhr Zumba Gold R1</p>  <p>17:30 Uhr Rückenfit Fitnesshalle R1</p> <p>17:45 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a</p> <p>18:30 Uhr Pilates Fitnesshalle R1</p> <p>19:00 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a</p> <p>19:45 Uhr Yoga R1</p> | <p>9:00 Uhr Qigong Fitnesshalle R1</p> <p>10:30 Uhr Reha-Lunge Fitnesshalle R1</p> <p>17:00 Uhr Reha-Ortho-Adipositas Fitnesshalle R1</p> <p>18:00 Uhr Jumping R1</p>  <p>19:00 Uhr Yogilates Fitnesshalle R1</p> <p>19:00 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a</p> | <p>9:00 Uhr Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1</p> <p>9:00 Uhr NEU ab Juni! nappydancers-Vereinsheim R2</p> <p>10:15 Uhr Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1</p>  <p>16:00 Uhr Reha-Ortho-Sitz-Tanz Fitnesshalle R1</p> <p>17:00 Uhr Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1</p>  | <p>9:45 Uhr Step Aerobic R1</p> <p>10:00 Uhr Indoor-Cycling 1A</p> <p>11:00 Uhr Yoga R1</p>  <p>Zahlreiche Präventionskurse = siehe Präventionskursangebot</p> <p>Weitere Rehasportkurse = siehe Rehasportangebote</p>  | <p>9:45 Uhr Step Aerobic R1</p> <p>10:00 Uhr Indoor-Cycling 1A</p> <p>11:00 Uhr Yoga R1</p> |

Turnverein Rhede 1925 e.V.

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

**Fitness Halle und
 Vereinsheim TV Rhede
 Am Sportzentrum 6
 46414 Rhede**

Kontaktdaten/Ansprechpartner
kurse@tv-rhede.de
 0 151-27 52 74 71
www.tv-rhede.de/kursangebot



**Unser Kursprogramm mit der Preisübersicht/Tagen/Zeiten.
 Anmeldungen sind jederzeit möglich.**

Kursgebühren:

| Kurs Tage | Kurs Beschreibung | Uhrzeit | Preisgestaltung-Rabatt-Möglichkeiten | | |
|------------|-----------------------------|-----------|---|-------------------|------------------------|
| Montag | Funktional-Fazsien-Fit | 10:00 Uhr | Preise | Mitglieder | Nichtmitglieder |
| | Indoor-Cycling Watttraining | 18:00 Uhr | | | |
| | Train & Cross Your Body | 19:00 Uhr | | | |
| Dienstag | Indoor-Cycling | 19:15 Uhr | Kurse /60 min | 2,50 € | 7,00 € |
| | BodyWorkout | 9:00 Uhr | Kurse /75/90 min | 3,50 € | 10,50 € |
| | Funktional-Fazsien-Fit | 10:15 Uhr | Cycling /60 min | 3,50 € | 7,00 € |
| | Drums Alive | 17:30 Uhr | Angebot für Vereinsmitglieder: | | |
| | Fit Mix | 18:30 Uhr | 3 Kurse = 30 % Rabatt /ab 21 € pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) | | |
| | Train & Cross Your Body | 19:30 Uhr | 4 Kurse = 40 % Rabatt /ab 24 € pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) | | |
| Mittwoch | Fit in den Tag | 9:00 Uhr | 5 Kurse = 50 % Rabatt /ab 25 € pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) | | |
| | Zumba Gold | 10:50 Uhr | Für alle U 30 ab 2 Kursen 50 % Rabatt /ab 10 € pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) | | |
| | Rückenfit | 17:30 Uhr | Unsere Kurse laufen ganzjährig. Schnupperer und Interessierte sind nach vorheriger Absprache herzlich willkommen! | | |
| | Indoor-Cycling | 17:45 Uhr | Ansprechpartner/Kontaktdaten: | | |
| | Pilates | 18:30 Uhr | kurse@tv-rhede.de | | |
| | Indoor-Cycling | 19:00 Uhr | Büro: 02872-9485936 (AB) | | |
| Donnerstag | Yoga | 19:45 Uhr | Mobil: 0151-27527471 (AB) | | |
| | Qigong | 9:00 Uhr | | | |
| | Jumping Fitness | 18:00 Uhr | | | |
| Freitag | Yogilates | 19:00 Uhr | | | |
| | Indoor-Cycling | 19:00 Uhr | | | |
| | Rückenfit Männer | 9:00 Uhr | | | |
| Sonntag | Rückenfit Männer | 10:00 Uhr | | | |
| | Indoor-Cycling | 10:00 Uhr | | | |
| | Step Aerobic | 9:45 Uhr | | | |
| | Yoga | 11:00 Uhr | | | |

Die genauen, einzelnen Kurstermine erfragen Sie bitte beim jeweiligen Übungsleiter !!

Die Kursgebühr wird aus der jeweiligen Summe pro Quartal entsprechend ermittelt.

Unentgeltliches Schnuppern ist unbegingt gewollt und gewünscht - nach vorheriger Absprache.

Natürlich bieten wir auch viele verschiedene Reha Sport Gruppen an - siehe Rehasportabteilung - rehasport@tv-rhede.de/Tel.: 0160-5071334)

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

Zudem bieten wir auch Präventionskurse an - zertifiziert und gefördert durch Ihre Krankenkasse.

Ansprechpartner - praevention@tv-rhede.de/Tel.: 0171-2093528

