












MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>9:00 Uhr Reha-Ortho R1</p> <p>10:00 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1</p>  <p>15:00 Uhr NEU ab 14.09.2026 Yoga Entdecker Kids R2</p> <p>16:00 Uhr Reha-Lunge R1</p> <p>17:00 Uhr Reha-Lunge R1</p> <p>17:00 Uhr Reha-Ortho R2</p> <p>18:00 Uhr Reha-Ortho R1</p> <p>19:00 Uhr Train& Cross R1</p> <p>19:00 Uhr Indoor-Cycling R1</p>	<p>9:00 Uhr BodyWorkout R1</p> <p>10:15 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1</p> <p>15:00 Uhr NEU ab 22.09.2026! nappydancers nappy dancers</p> <p>16:30 Uhr Linedance Fitnesshalle R1</p> <p>17:30 Uhr Drums Alive R1</p>  <p>18:30 Uhr Fitmix R1</p> <p>19:45 Uhr Train & Cross 2.0 R1</p>	<p>9:00 Uhr Fit in den Tag - Ganzkörpertraining R1</p> <p>10:00 Uhr Reha-Ortho R1</p> <p>10:50 Uhr Zumba Gold R1</p>  <p>17:30 Uhr Rückenfit R1</p> <p>17:45 Uhr Indoor-Cycling R1a</p> <p>18:30 Uhr Pilates R1</p> <p>19:00 Uhr Indoor-Cycling R1a</p> <p>19:45 Uhr Yoga R1</p>	<p>9:00 Uhr Qigong R1</p> <p>10:30 Uhr Reha-Lunge R1</p>  <p>17:00 Uhr Reha-Ortho-Adipositas R1</p> <p>18:00 Uhr Jumping R1</p>  <p>19:00 Uhr Yogilates R1</p> <p>19:00 Uhr Indoor-Cycling R1</p>	<p>9:00 Uhr Rückenfit-Männer R1</p> <p>9:00 Uhr nappydancers R2</p>  <p>10:15 Uhr Rückenfit-Männer R1</p> <p>14:45 Uhr NEU ab 18.09.2026! Hip-Hop für Teens R1</p> <p>16:00 Uhr Reah-Ortho-Sitz-Tanz R1</p> <p>17:00 Uhr Reha-Ortho-Tanz R1</p> 	<p>8:45 Uhr NEU ab 19.09.2026! Yoga-Entdecker Minis 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> 	

R1 = Fitnesshalle EG R1a = Fitnesshalle 1. OG R2 = Vereinsheim 1. OG

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

alle Präventions-Kursangebote sowie das gesamte Rehasport-Kursangebot findet Ihr bei den jeweiligen Ansprechpartnern!

Kursgebühren bei uns in der
Fitness Halle + Vereinsheim TV Rhede
Am Sportzentrum 6
46414 Rhede



Separate
Coachings/Kurse/Inhouse-
Seminare
Bitte anfragen!

Kurs Tage	Kurs Beschreibung	Uhrzeit	Preisgestaltung-Rabatt-Möglichkeiten		
Montag	Funktional-Faszien-Fit	10:00 Uhr	<p>Preise</p> <p>Mitglieder Nicht Mitglieder</p> <p>Kurse/60 min 2,50€ 7,00€</p> <p>Kurse/75/90 min 3,50€ 10,50€</p> <p>Cycling/60 min 3,50€ 7,00€</p> <p>KidsKurse/45 min 2,50€ 7,00€</p> <p>Nappy Dancers gesonderter Kursbeitrag</p> <p>Angebot für Vereinsmitglieder</p> <p>3 Kurse = 30% Rabatt/ab 21€ pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag)</p> <p>4 Kurse = 40% Rabatt/ab 24€ pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag)</p> <p>5 Kurse = 50% Rabatt/ ab 25€ pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag)</p> <p>Für alle U 30 ab 2 Kursen 50% Rabatt /ab 10€ pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag)</p> <p>Unsere Kurse laufen ganzjährig. Schnupperer und interessierte sind nach vorheriger Absprache Herzlich willkommen!</p> <p>Ansprechpartner/Kontaktdaten: kurse@tv-rhede.de Büro: 02872-9485936 (AB) Mobil: 0151-275 274 71 /AB)</p>		
	Indoor-Cycling Watttraining	18:00 Uhr			
	Train & Cross Your Body	19:00 Uhr			
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr			
Yoga Entdecker Kids	15:00 Uhr				
Dienstag	BodyWorkout	9:00 Uhr			
	Funktional-Faszien-Fit	10:15 Uhr			
	Drums Alive	17:30 Uhr			
	Fit Mix	18:30 Uhr			
	Train & Cross Your Body	19:30 Uhr			
Mittwoch	Fit in den Tag	9:00 Uhr			
	Zumba Gold	10:50 Uhr			
	Rückenfit	17:30 Uhr			
	Indoor-Cycling	17:45 Uhr			
	Pilates	18:30 Uhr			
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr			
	Yoga	19:45 Uhr			
Donnerstag	Qigong	9:00 Uhr			
	Jumping Fitness	18:00 Uhr			
	Yogilates	19:00 Uhr			
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr			
Freitag	Nappy dancers	9:00 Uhr			
	Rückenfit Männer	9:00 Uhr			
	Rückenfit Männer	10:15 Uhr			
	Hip-Hop	14:45 Uhr			
Samstag	Yoga Entdecker Minis	8:45 Uhr			
Sonntag	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 hier - praevention@tv-rhede.de/Tel.: 0171-2093528

