



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 Uhr Reha-Ortho R1 10:00 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1  15:00 Uhr Yoga Entdecker Kids R2 16:00 Uhr Reha-Lunge R1 17:00 Uhr Reha-Lunge R1 18:00 Uhr Reha-Ortho R1 19:00 Uhr Train& Cross R1 19:00 Uhr Indoor-Cycling R1	9:00 Uhr BodyWorkout R1 10:15 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1 15:00 Uhr NEU ab 22.09.2026! nappydancers® R1  16:15 Uhr Linedance Fitnesshalle R1 17:30 Uhr Drums Alive R1  18:30 Uhr Fitmix R1 19:45 Uhr Train & Cross 2.0 R1	9:00 Uhr Fit in den Tag - Ganzkörpertraining R1 10:00 Uhr Reha-Ortho R1 10:50 Uhr Zumba Gold R1  17:30 Uhr Rückenfit R1 17:45 Uhr Indoor-Cycling R1a 18:30 Uhr Pilates R1 19:00 Uhr Indoor-Cycling R1a 19:00 Uhr Yoga-FunctionalfLOW R1	9:00 Uhr Qigong R1 10:30 Uhr Reha-Lunge R1  17:00 Uhr variierender Präventionskurs 17:00 Uhr Reha-Ortho-Adipositas R1 18:00 Uhr Jumping R1  19:00 Uhr Pilatone-Coreflow R1 19:00 Uhr Indoor-Cycling R1	9:00 Uhr Rückenfit-Männer R1 9:00 Uhr nappydancers® R2  10:15 Uhr Rückenfit-Männer R1 15:30 Uhr Reha-Ortho-mit Yoga-Elementen R2 14:45 Uhr Hip-Hop für Teens R1 17:00 Uhr Reha-Ortho-Tanz R1 	10:00 Uhr Line Dance Fitnesshalle R1  Bungee Fitness Fitness die Flügel verleiht, Springe, Schweben, Stärke deinen Körper Blockkurse auf Anfrage Sonntags um 12h15 Uhr	9:45 Uhr Step Aerobic R1 10:00 Uhr Indoor-Cycling 1A 11:00 Uhr Yoga R1

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-Fazsien-Fit	10:00 Uhr	Preise Kurse/60 min Kurse/75/90 min Cycling/60 min KidsKurse/45 min nappydancers® Bungee Fitness	Mitglieder 2,50€ 3,50€ 3,50€ 2,50€ pauschal 29,00€/Abo/monatlich 8 Termine/pauschal 99,00€ (sehr begrenzte TN-Zahl/Kleinstgruppe)	Nicht Mitglieder 7,00€ 10,50€ 7,00€ 7,00€
	Indoor-Cycling Watttraining	18.00 Uhr			
	Train & Cross Your Body	19:00 Uhr			
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr			
	Yoga Entdecker Kids 6-8 Jahre	15:00 Uhr			
Dienstag	BodyWorkout	9:00 Uhr			
	Funktional-Fazsien-Fit	10:15 Uhr			
	nappydancers® 20-40 Monate	15:00 Uhr			
	Line Dance	16:15 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	Angebot für Vereinsmitglieder 3 Kurse = 30% Rabatt/ab 21€ pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) 4 Kurse = 40% Rabatt/ab 24€ pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) 5 Kurse = 50% Rabatt/ ab 25€ pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) Für alle U 30 ab 2 Kursen 50% Rabatt /ab 10€ pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) Unsere Kurse laufen ganzjährig. Schnupperer und Interessierte sind nach vorheriger Absprache herzlich willkommen! Ansprechpartner/Kontakt Daten: kurse@tv-rhede.de Büro: 02872-9485936 (AB) Mobil: 0151-275 274 71 /AB)		
	Zumba Gold	10:50 Uhr			
	Rückenfit	17:30 Uhr			
	Indoor-Cycling	17:45 Uhr			
	Pilates	18:30 Uhr			
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr			
	Yoga -Functionallflow	19:00 Uhr			
Donnerstag	Qigong	9:00 Uhr			
	Jumping Fitness	18:00 Uhr			
	Pilatone-Coreflow	19:00 Uhr			
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr			
Freitag	nappydancers® 20-40 Monate	9:00 Uhr			
	Rückenfit Männer	9:00 Uhr			
	Rückenfit Männer	10:15 Uhr			
	Hip-Hop 10-16 Jahre	14:45 Uhr			
Samstag	Line Dance	10:00 Uhr			
Sonntag	Indoor-Cycling	10:00 Uhr			
	Step Aerobic	9:45 Uhr			
	Yoga	11:00 Uhr			
	Bungee Fitness	12:15 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

