

Turnverein Rhede 1925 e.V.

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

Turnabteilung

mail: turnen@tv-rhede.de

Abteilungsleiterin:

Dorothee Hartkamp, Tel. 02872/2892
 stellv. Abteilungsleiterin:
 Almuth Lage, Tel. 02872/6520



Unsere Angebote für Erwachsene

Gültig ab August 2023

⇒ Schnuppern erwünscht!

⇒ Wir bitten um telefonische Anmeldung bei der Kursleitung

Fitness und Gesundheitssport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
10:45 - 11:45 Uhr, Sportzentrum Body Workout - Schwerpunkt Rücken --- Frauen --- bei Anne Przyrowski Tel. 91 99 515		08:30 – 09:45 Uhr, Sportzentrum Body Workout von Kopf bis Fuß <small>(Gruppe belegt)</small> --- Frauen 60+ --- bei Brigitte Eckers Tel. 3348	09:30 – 10:30 Uhr, Sportzentrum Body Workout - Aerobic Fitness --- Frauen --- bei Zohreh A. Hosseini Tel. 0178 30 55 948
16:45 – 17:45 Uhr, Ludgerushalle II Body Workout - Aerobic Fitness --- Frauen --- bei Silvia Warnke Tel. 1280	16:00 - 17:00 Uhr, Ludgerushalle II Stuhlgymnastik --- Frauen 60+ --- bei Zohreh A. Hosseini Tel. 0178 30 55 948		
17:50 – 18:50 Uhr, Ludgerushalle II Body Workout - Aerobic Fitness --- Frauen --- bei Ingrid Ott Tel. 5082		17:30 – 18:30 Uhr, Overbergschule Body Workout für Frauen XL --- Frauen --- bei Jutta Passerschroer Tel. 7896	
19:30- 20:30 Uhr, Overberghalle Body Workout von Kopf bis Fuß --- Frauen --- bei Karin Petrowski Tel. 5578	18:00 – 19:00 Uhr, Overberghalle Body Workout - Schwerpunkt Rücken --- Er + Sie --- bei Zohreh A. Hosseini Tel. 0178 30 55 948	18:45 - 19:45 Uhr, Ludgerushalle II Body Workout - Schwerpunkt Rücken --- Er + Sie --- bei Zohreh A. Hosseini Tel. 0178 30 55 948	
20:00 – 21:30 Uhr, Ludgerushalle II Step Aerobic und Body Workout --- junge Leute --- bei Sandra Rößing Tel. 981833	19:00 – 20:15 Uhr, Overberghalle Step (Fortgeschrittene) und Body Workout --- junge Leute --- bei Sandra Rößing Tel. 981833		

Tanzen und Ballsport

Montag 19:00 – 20:00 Uhr, Ludgerushalle II Jazztanz --- Frauen --- bei Gaby Terhart Tel. 7454
Dienstag 20:15 – 21:30 Uhr, Overberghalle Prellball --- Frauen --- bei Jane Terhart Tel. 0177 21 26 823
Donnerstag 20:00 – 21:30 Uhr, Ludgerushalle II Basketball --- Männer --- bei Klaus Bertram Tel. 2127