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

Kontaktdaten/Ansprechpartner Fitness Kurse
kurse@tv-rhede.de
0151-27 52 74 71

Kontaktdaten/Ansprechpartner Reha-Sport Kurse
rehasport@tv-rhede.de
0160-5071334

Kontaktdaten/Ansprechpartner Prävention Kurse
praevention@tv-rhede.de
0171-2093528

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 Uhr Reha-Ortho R1	9:00 Uhr BodyWorkout R1	9:00 Uhr Fit in den Tag - Ganzkörpertraining R1	9:00 Uhr Qigong R1	9:00 Uhr Rückenfit-Männer R1		9:45 Uhr Step Aerobic R1
10:00 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1	10:15 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1	10:00 Uhr Reha-Ortho R1	10:30 Uhr Reha-Lunge R1	9:00 Uhr nappydancers® R2		10:00 Uhr Indoor-Cycling 1A
		10:50 Uhr Zumba Gold R1		10:15 Uhr Rückenfit-Männer R1		11:00 Uhr Yoga R1
				15:30 Uhr Reha-Ortho-mit Yoga-Elemten R2		
15:00 Uhr Yoga Entdecker Kids R2	15:00 Uhr nappydancers® R1			14:45 Uhr Hip-Hop für Teens R1		Bungee Fitness Blockkurse auf Anfrage Sonntags um 12h15 Uhr
16:00 Uhr Reha-Lunge R1	16:15 Uhr Linedance Fitnesshalle R1		17:00 Uhr variierender Präventionskurs			
17:00 Uhr Reha-Lunge R1	17:30 Uhr Drums Alive R1	17:00 Uhr Rückenfit R1	17:00 Uhr Reha-Ortho-Adipositas R1	17:00 Uhr Reha-Ortho-Tanz R1		
18:00 Uhr Reha-Ortho R1	18:30 Uhr Fitmix R1	17:45 Uhr Indoor-Cycling R1a 18:00 Uhr Pilates R1	18:00 Uhr Jumping R1			
19:00 Uhr Train& Cross R1		19:00 Uhr Indoor-Cycling R1a	19:00 Uhr Pilatone-Coreflow R1			
19:00 Uhr Indoor-Cycling R1	19:45 Uhr Train & Cross 2.0 R1	19:00 Uhr Yoga-Functionalflow R1	19:00 Uhr Indoor-Cycling 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
Montag	Funktional-Fazsien-Fit	10:00 Uhr
	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
	Zumba Gold	10:50 Uhr
	Rückenfit	17:00 Uhr
	Indoor-Cycling	17:45 Uhr
	Pilates	18:00 Uhr
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr
	Yoga -Functionalflow	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
Sonntag	Indoor-Cycling	10:00 Uhr
	Step Aerobic	9:45 Uhr
	Yoga	11:00 Uhr
	Bungee Fitness	12:15 Uhr

Preisgestaltung-Rabatt-Möglichkeiten

Preise	**Mitglieder**	**Nicht Mitglieder**
Kurse/60 min	2,50€	7,00€
Kurse/75/90 min	3,50€	10,50€
Cycling/60 min	3,50€	7,00€
KidsKurse/45 min	2,50€	7,00€

nappydancers® pauschal 29,00€/Abo/monatlich

Bungee Fitness 8 Termine/pauschal 99,00€ (sehr begrenzte TN-Zahl/Kleinstgruppe)

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/Kontaktdaten:
kurse@tv-rhede.de
Büro: 02872-9485936 (AB)
Mobil: 0151-275 274 71 /AB)

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