

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**

Kontakt Daten/Ansprechpartner
kurse@tv-rhede.de
0 151-27 52 74 71
www.tv-rhede.de/kursangebot
rehasport@tv-rhede.de
0155-10247817
https://www.tv-rhede.de/reha-sport-
infos/



Unser Kursangebot 2023

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

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
													
9:00 Uhr bei Gudrun Reha-Ortho Fitnesshalle R1		9:00 Uhr bei Tanja BodyWorkout Fitnesshalle R1		9:00 Uhr Start: 10.01.2024 Fit in den Tag - Ganzkörpertraining R1		9:00 Uhr bei Annegret Qigong Fitnesshalle R1		9:00 Uhr bei Karlhans Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1					
10:00 Uhr bei Tanja Funktionell-Faszien-Fit R1		9:00 Uhr bei Silke Reha-Ortho-HWS Vereinsheim R2		10:00 Uhr Start: 10.01.2024 Mami-Baby-Kurs R1		10:30 Uhr bei Annegret Reha-Lunge Fitnesshalle R1		8:45 Uhr bei Silke Yogilates Vereinsheim					
		10:15 Uhr bei Tanja Funktionell-Faszien Fitnesshalle R1		10:00 Uhr bei Gudrun Reha-Ortho Fitnesshalle R2				10:15 Uhr bei Karlhans Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1				10:00 Uhr Start: 10.12.23 Indoor-Cycling Vereinsheim R2	
													
16:00 Uhr bei Annegret Reha-Lunge Fitnesshalle R1				17:30 Uhr bei Mechthild Rückenfit Fitnesshalle R1		16:15 Uhr bei Heike Reha-Ortho-Adipositas Fitnesshalle R1		16:15 Uhr bei Heike Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1					
17:00 Uhr bei Silke Reha-Ortho Fitnesshalle R1				17:45 Uhr bei Karlhans Indoor-Cycling Vereinsheim R2		17:00 Uhr bei Heike Reha-Ortho-Adipositas Fitnesshalle R1		17:00 Uhr bei Heike Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1					
18:00 Uhr bei Silke Reha-Ortho-HWS R2		17:00 Uhr bei Sabine Fit durch den Tag bei Athrose-Osteoporose R2		18:30 Uhr bei Mechthild Pilates Fitnesshalle R1		19:00 Uhr bei Silke Yogilates Fitnesshalle R1		18:30 Uhr bei Jessica Entspannt auf der Matte					
18:00 Uhr bei Annegret Reha-Lunge Fitnesshalle R1		17:30 Uhr bei Jutta Drums Alive Fitnesshalle 		19:00 Uhr bei Kerstin Indoor-Cycling Vereinsheim R2		19:00 Uhr bei Nele Indoor-Cycling Vereinsheim R2							
19:00 Uhr bei Jasmin Train & Cross Fitnesshalle R1		18:30 Uhr bei Karlhans Fit Mix Fitnesshalle R1											
19:15 Uhr Start: 08.01.2024 Indoor-Cycling Vereinsheim R2				19:45 Uhr bei Karina Yoga R1									
06.12.2023 Kursraum 1 = Fitnesshalle EG (R1) Kursraum 2 = Vereinsheim 1.OG (R2) Rehasport mit ärztlicher Verordnung Fitnesskurse													

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 ab sofort möglich.**

Kursgebühren:

Kurs Tage	Kurs Beschreibung	Uhrzeit	Kursdatum	Kurseinheiten	Gebühr für Vereinsmitglieder	Gebühr für Nicht-Mitglieder
Montag	Funktional-Fazsien-Fit	9:00 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Train and Cross Your Body	19:00 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Indoor-Cycling	19:15 Uhr		1	3,00 €	6,00 €
Dienstag	BodyWorkout	9:00 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Funktional-Fazsien-Fit	10:15 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Drums Alive	17:30 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Fit durch den Tag	17:00 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Fit Mix	18:30 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
Mittwoch	Fit in den Tag	9:00 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Mami-Baby-Kurs	10:00 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Rückenfit	17:30 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Indoor-Cycling	17:45 Uhr		1	3,00 €	6,00 €
	Pilates	18:30 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr		1	3,00 €	6,00 €
	Yoga	19:45 Uhr		1	3,00 €	9,00 €
Donnerstag	Qigong	9:00 Uhr		1	3,00 €	9,00 €
	Yogilates	19:00 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Indoor-Cycling	19:15 Uhr		1	3,00 €	6,00 €
Freitag	Rückenfit Männer	9:00 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Yogilates	8:45 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Rückenfit Männer	10:15 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Entspannt auf der Matte	18:30 Uhr	14-tägiger Rhythmus	1	2,00 €	6,00 €
Sonntag	Indoor-Cycling	10:00 Uhr		1	3,00 €	6,00 €

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

Die Kursgebühr wird aus der jeweiligen Summe der Kurseinheiten entsprechend ermittelt.

Vereinsmitglieder haben auch die Möglichkeit eine **Monatsflat** zu buchen.

Diese beträgt 14 Euro/Monat und berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen in der Fitnesshalle - Ausgenommen und davon unberührt sind der Reha Sport, das Indoor Cycling. Es kann innerhalb einzelner Kurse zu Einschränkung der Teilnehmerzahlen kommen.

Wir bitten um Verständnis!

Wir bieten viele verschiedene **Reha Sport Gruppen** an (siehe Rehasportabteilung-Kursplan).

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