

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






rehasport@tv-rhede.de

0160-5071334
<https://www.tv-rhede.de/reha-sport-infos/>



Unser Kursangebot 2024

... 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 10:00 Uhr bei Tanja Funktionell-Faszien-Fit R1 | 9:00 Uhr bei Tanja BodyWorkout Fitnesshalle R1 9:00 Uhr bei Lisa-Maria Reha-Ortho-HWS Vereinsheim R2 10:15 Uhr bei Tanja Funktionell-Faszien Fitnesshalle R1  | 9:00 Uhr bei Lisa-Maria Fit in den Tag - Ganzkörpertraining R1 10:00 Uhr bei Gudrun Reha-Ortho Fitnesshalle R2 17:30 Uhr bei Mechthild Rückenfit Fitnesshalle R1 17:45 Uhr bei Karlhans Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a 18:30 Uhr bei Mechthild Pilates Fitnesshalle R1 19:00 Uhr bei Kerstin Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a 19:45 Uhr bei Karina Yoga R1 | 9:00 Uhr bei Annegret Qigong Fitnesshalle R1 10:30 Uhr bei Annegret Reha-Lunge Fitnesshalle R1  16:15 Uhr bei Heike Reha-Ortho-Adipositas Fitnesshalle R1 17:00 Uhr bei Heike Reha-Ortho-Adipositas Fitnesshalle R1 17:30 Uhr bei Manuela Laufkurs Außengelände 19:00 Uhr bei Karina Yogilates Fitnesshalle R1 19:00 Uhr bei Nele Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a | 9:00 Uhr bei Karlhans Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1 10:15 Uhr bei Karlhans Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1 15:15 Uhr bei Heike Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1 16:15 Uhr bei Heike Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1 17:15 Uhr bei Heike Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1 |  10:00 Uhr Annabell/Nele Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a  | |

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 sind jederzeit 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 & 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 € |
| | Laufkurs | 17:30 Uhr | | 1 | 2,00 € | 6,00 € |
| | Fit Mix | 18:30 Uhr | | 1 | 2,00 € | 6,00 € |
| | Entspannungskurs | 19:00 Uhr | | 1 | 2,00 € | 6,00 € |
| Mittwoch | Fit in den Tag | 9:00 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 € |
| | Laufkurs | 17:30 Uhr | | 1 | 2,00 € | 6,00 € |
| | 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 € |
| | Rückenfit Männer | 10:15 Uhr | | 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.