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** 16:00 Uhr bei Annegret **Reha-Lunge Fitnesshalle R1** 17:00 Uhr bei Annegret **Reha-Ortho Fitnesshalle R1** 18:00 Uhr bei Annegret **Reha-Lunge Fitnesshalle R1** 19:15 Uhr bei Annabell **Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a**	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** 17:00 Uhr bei Sabine **Fit durch den Tag bei Atrhose-Osteoporose R2** 17:30 Uhr bei Jutta **Drums Alive Fitnesshalle** 17:30 Uhr bei Kerstin **Laufkurs Außengelände** 18:30 Uhr bei Veronika **Fit MIx Fitnesshalle R1** 19:00 Uhr bei Bettina ab April **Entspannung Kurzurlaub für die Seele R2**	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** 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** https://lmy.de/wqMN https://lmy.de/Yapy

26.02.2024

Kursraum 1 = Fitnesshalle EG = R1 **Kursraum 1a = 1. OG Fitnesshalle = R1a** **Kursraum 2 = Vereinsheim 1.OG = R2** **Fitnesskurse** **Rehasport mit ärztlicher Verordnung**

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

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 €
	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 €
	Fit durch den Tag bei Arthrose	17:00 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 €
	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.