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 praevention@tv-rhede.de

0171-2093528



Unser Kursangebot auf dem Vereinsgelände/Fitnesshalle 2025

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 Uhr eha-Ortho Fitnesshalle R1	9:00 Uhr BodyWorkout Fitnesshalle R1	9:00 Uhr Fit in den Tag - Ganzkörpertraining R1	9:00 Uhr Qigong Fitnesshalle R1	9:00 Uhr Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1		
10:00 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1	10:15 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1	10:00 Uhr Reha-Ortho Fitnesshalle R1	10:30 Uhr Reha-Lunge Fitnesshalle R1	9:00 Uhr Reha-Ortho-Vereinsheim R2		10:00 Uhr
		11:00 Uhr outdoor Prävention Nordic-Walking Medical One		10:15 Uhr Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1		Indoor-Cycling
						11:00 Uhr Start: 29.06.25 Yoga R1
16:00 Uhr ha-Lunge Fitnesshalle R1	(8)		17:00 Uhr Reha-Ortho-Adipositas	15:15 Uhr Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1		1
17:00 Uhr ha-Lunge Fitnesshalle R1	17:00 Uhr	17:30 Uhr Rückenfit Fitnesshalle R1	Fitnesshalle R1	16:15 Uhr Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1		
17:00 Uhr eha-Ortho Vereinsheim R2	Reha-Ortho-Vereinsheim R2	17:45 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a	17:30 Uhr R2 Prävention AgilityLife – Ihr beweglichkeitsorientiertes Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte	17:00 Uhr Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1		
18:00 Uhr ha-Ortho Fitnesshalle R1	17:30 Uhr Laufkurs Außengelände	18:30 Uhr Pilates Fitnesshalle R1	18:00 Uhr Jumping Fitness R1		1	
19:00 Uhr in & Cross Fitnesshalle R1	18:30 Uhr Fit Mlx Fitnesshalle R1 19:00 Uhr	19:00 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a	19.00 Uhr Yogilates Fitnesshalle R1	5		@TV_RHEDE_FITH
19:15 Uhr or-Cycling Fitnesshalle R1a	Entspannung für Körper & Geist R2	19:45 Uhr Yoga R1	19:00 Uhr 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	10:00 Uhr		1	2,50 €	7,00€
	Präventionskursangebot	10:00 Uhr	Pauschalangebot - erstattungsfähig bei Krankenkassen	ab Spätsommer	99,00€	99,00 €
	Train & Cross Your Body	19:00 Uhr		1	2,50€	7,00€
	Indoor-Cycling	19:15 Uhr		1	3,00€	6,00€
Dienstag	BodyWorkout	9:00 Uhr		1	2,50€	7,00€
	Funktional-Fazsien-Fit	10:15 Uhr		1	2,50€	7,00€
	Drums Alive	17:30 Uhr		1	2,50€	7,00€
	Laufkurs	17:30 Uhr		1	2.50 €	7,00€
	Fit Mix	18:30 Uhr		1	2,50€	7,00€
	Entspannungskurs	19:00 Uhr		1	3.50 €	10,50 €
Mittwoch	Fit in den Tag	9:00 Uhr		1	2.50 €	7.00 €
	Präventionskursangebot	9:00 Uhr	Pauschalangebot - erstattungsfähig bei Krankenkassen	ab Spätsommer	99,00€	99,00€
	Präventionskursangebot	11:00 Uhr	Pauschalangebot - erstattungsfähig bei Krankenkassen	ab Spätsommer	125,00€	125,00 €
	Rückenfit	17:30 Uhr	January Grand Gran	1	2,50€	7,00€
	Indoor-Cycling	17:45 Uhr		1	3.00 €	6.00€
	Pilates	18:30 Uhr		1	2,50€	7,00€
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr		1	3,00€	6,00€
	Yoga	19:45 Uhr		1	3,50 €	10,50 €
Donnerstag Freitag	Qigong	9:00 Uhr		1	3,50 €	10,50 €
	Präventionskursangebot	17:30 Uhr	Pauschalangebot - erstattungsfähig bei Krankenkassen	ab Spätsommer	99,00€	99,00€
	Jumping Fitness	18:00 Uhr		1	2,50 €	7,00 €
	Yogilates	19:00 Ur		1	2,50 €	7,00 €
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr		1	3,00 €	6,00 €
	Rückenfit Männer Rückenfit Männer	9:00 Uhr 10:00 Uhr		1	2,50 € 2,50 €	7,00 € 7,00 €
	Bauch Intensiv	17:15 Uhr		1	2,50 €	5.00 €
	Fit-Lates	18:00 Uhr		1	2,50 €	7.00 €
Sonntag	Indoor-Cycling	10:00 Uhr		1	3.00 €	6.00 €
	Yoga	11:00 Uhr	Pauschalangebot für 3 Termine		auf Anfrage	auf Anfrage

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.

en mere innerneuer

Natürlich bieten wir auch viele verschiedene Reha Sport Gruppen an (siehe Rehasportabteilung-Kursplan/rehasport@tv-rhede.de/0160-5071334)

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

Sprechen Sie uns an. Wir sind gerne für Sie da!