

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 |
|--|--|---|---|---|--|---|
| <p>9:00 Uhr Reha-Ortho Fitnesshalle R1</p> <p>10:00 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1</p>  <p>16:00 Uhr Reha-Lunge Fitnesshalle R1</p> <p>17:00 Uhr Reha-Lunge Fitnesshalle R1</p> <p>17:00 Uhr Reha-Ortho Vereinsheim R2</p> <p>18:00 Uhr Reha-Ortho Fitnesshalle R1</p> <p>19:00 Uhr Train & Cross Fitnesshalle R1</p> <p>19:15 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a</p> | <p>9:00 Uhr BodyWorkout Fitnesshalle R1</p> <p>10:15 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1</p>  <p>17:00 Uhr Reha-Ortho-Vereinsheim R2</p> <p>17:30 Uhr Drums Alive Fitnesshalle</p> <p>17:30 Uhr Laufkurs Außengelände</p> <p>18:30 Uhr Fit Mix Fitnesshalle R1</p> <p>19:00 Uhr Entspannung für Körper & Geist R2</p> | <p>9:00 Uhr Fit in den Tag - Ganzkörpertraining R1</p> <p>10:00 Uhr Reha-Ortho Fitnesshalle R1</p> <p>11:00 Uhr outdoor Präventionskurs Nordic-Walking Medical One</p> <p>17:30 Uhr Rückenfit Fitnesshalle R1</p> <p>17:45 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a</p> <p>18:30 Uhr Pilates Fitnesshalle R1</p> <p>19:00 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a</p> <p>19:45 Uhr Yoga R1</p> | <p>9:00 Uhr Qigong Fitnesshalle R1</p> <p>10:30 Uhr Reha-Lunge Fitnesshalle R1</p>  <p>17:00 Uhr Reha-Ortho-Adipositas Fitnesshalle R1</p> <p>17:30 Uhr R2 Präventionskurs Haltung-Bewegung durch Ganzkörperkräftigung</p> <p>18:00 Uhr Jumping Fitness R1</p> <p>19:00 Uhr Yogilates Fitnesshalle R1</p> <p>19:00 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a</p> | <p>9:00 Uhr Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1</p> <p>9:00 Uhr Reha-Ortho-Vereinsheim R2</p> <p>10:15 Uhr Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1</p> <p>15:15 Uhr Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1</p> <p>16:15 Uhr Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1</p> <p>17:00 Uhr Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1</p> <p>17:15 Uhr NEU .. Bitte anfragen Bauch Intensiv Vereinsheim R2 knackige 30 Minuten</p> <p>18:00 Uhr NEU: bitte anfragen Fit-Lates Fitnesshalle R1</p>  | <p>10:00 Uhr Indoor-Cycling</p> <p>11:00 Uhr Start: 29.06.25 Yoga R1</p>  |  |

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 € |
| | Train & Cross Your Body | 19:00 Uhr | | 1 | 2,50 € | 7,00 € |
| | Indoor-Cycling | 19:15 Uhr | | 1 | 3,00 € | 6,00 € |
| | BodyWorkout | 9:00 Uhr | | 1 | 2,50 € | 7,00 € |
| | Funktional-Fazsien-Fit | 10:15 Uhr | | 1 | 2,50 € | 7,00 € |
| | Präventionskursangebot | 11:00 Uhr | Pauschalangebot - erstattungsfähig bei Krankenkassen | ab Spätsommer | 125,00 € | 125,00 € |
| | 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 € |
| | Rückenfit | 17:30 Uhr | | 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 | Qigong | 9:00 Uhr | | 1 | 3,50 € | 10,50 € |
| | Präventionskursangebot | 17:30 Uhr | Pauschalangebot - erstattungsfähig bei Krankenkassen | ab Spätsommer | 100,00 € | 100,00 € |
| | Jumping Fitness | 18:00 Uhr | | 1 | 2,50 € | 7,00 € |
| | Yogilates | 19:00 Uhr | | 1 | 2,50 € | 7,00 € |
| | Indoor-Cycling | 19:00 Uhr | | 1 | 3,00 € | 6,00 € |
| Freitag | Rückenfit Männer | 9:00 Uhr | | 1 | 2,50 € | 7,00 € |
| | Rückenfit Männer | 10:00 Uhr | | 1 | 2,50 € | 7,00 € |
| | Bauch Intensiv | 17:15 Uhr | | 1 | 2,00 € | 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 | | 1 | 2,50 € | 7,00 € |

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-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!

