

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 Reha-Ortho Fitnesshalle R1 10:00 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1  16:00 Uhr Reha-Lunge Fitnesshalle R1 17:00 Uhr Reha-Lunge Fitnesshalle R1 17:00 Uhr Reha-Ortho Vereinsheim R2 18:00 Uhr Reha-Ortho Fitnesshalle R1 19:00 Uhr Train & Cross Fitnesshalle R1 19:15 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a	9:00 Uhr BodyWorkout Fitnesshalle R1 10:15 Uhr Funktionell-Faszien-Fit R1  17:30 Uhr Drums Alive Fitnesshalle 17:30 Uhr Laufkurs Außengelände 18:30 Uhr Fit Mix Fitnesshalle R1 19:00 Uhr Aktive Entspannung R2 	9:00 Uhr Fit in den Tag - Ganzkörpertraining R1 10:00 Uhr Reha-Ortho Fitnesshalle R1 10:50 Uhr Zumba Gold R1  17:30 Uhr Rückenfit Fitnesshalle R1 17:45 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a 18:30 Uhr Pilates Fitnesshalle R1 19:00 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a 19:45 Uhr Yoga R1	9:00 Uhr Qigong Fitnesshalle R1 10:30 Uhr Reha-Lunge Fitnesshalle R1 17:00 Uhr Reha-Ortho-Adipositas Fitnesshalle R1 18:00 Uhr Jumping Fitness R1 19:00 Uhr Yogilates Fitnesshalle R1 19:00 Uhr Indoor-Cycling Fitnesshalle R1a	9:00 Uhr Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1 9:00 Uhr Reha-Ortho-Vereinsheim R2 10:15 Uhr Rückenfit-Männer Fitnesshalle R1  16:00 Uhr Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1 17:00 Uhr Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1	 9:45 Uhr Step Aerobic R1 10:00 Uhr Indoor-Cycling 1A 11:00 Uhr Yoga R1  Zahlreiche Präventionskurse = siehe Präventionskursangebot Weitere Rehasportkurse = siehe Rehasportangebote 	

25.09.2025

Kursraum 1 = Fitnesshalle EG = R1 Kursraum 1a = 1. OG Fitnesshalle = R1a Kursraum 2 = Vereinsheim 1.OG = R2

Fitnesskurse **Präventionskurse** **Rehasport mit ärztl. 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 sind jederzeit möglich.**

Kursgebühren:

Kurs Tage	Kurs Beschreibung	Uhrzeit	Kursdatum	Kurseinheiten	Gebühr für Vereinsmitglieder	Gebühr für Nicht-Mitglieder
Montag	Funktional-Fazien-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 €
Dienstag	BodyWorkout	9:00 Uhr		1	2,50 €	7,00 €
	Funktional-Fazien-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 €
Mittwoch	Aktive Entspannung	19:00 Uhr		1	3,50 €	10,50 €
	Fit in den Tag	9:00 Uhr		1	2,50 €	7,00 €
	Zumba Gold	10:50 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 €
	Qigong	9:00 Uhr		1	3,50 €	10,50 €
Donnerstag	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 €
Freitag	Rückenfit Männer	9:00 Uhr		1	2,50 €	7,00 €
	Rückenfit Männer	10:00 Uhr		1	2,50 €	7,00 €
Sonntag	Indoor-Cycling	10:00 Uhr		1	3,00 €	6,00 €
	Step Aerobic	9:45 Uhr		1	2,50 €	7,00 €
	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 - rehasport@tv-rhede.de/Tel.: 0160-5071334)
Jeder Arzt kann Reha Sport verordnen! Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht notwendig. Mit der ärztlichen Verordnung werden alle Kosten übernommen.

Zudem bieten wir auch Präventionskurse an - zertifiziert und gefördert durch Ihre Krankenkasse.

Ansprechpartner - praevention@tv-rhede.de/Tel.: 0171-2093528

