

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 2026

... 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 18:00 Uhr Indoor-Cycling Watttraining Radsportler TV-R Fitnesshalle R1a 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	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 17:00 Uhr Zeit für Mich R2 Kooperation Bohris 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 18:30 Uhr Fitness-Boxen Fitnesshalle R1 auf Anfrage	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 	

22.01.2026

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	Preisgestaltung-Rabatt-Möglichkeiten		
Montag	Funktional-Fazsien-Fit	10:00 Uhr	Preise Kurse /60 min Kurse /75/90 min Cycling /60 min Angebot für Vereinsmitglieder: 3 Kurse = 30 % Rabatt /ab 21 € pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) 4 Kurse = 40 % Rabatt /ab 24 € pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) 5 Kurse = 50 % Rabatt /ab 25 € pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) Für alle U 30 ab 2 Kursen 50 % Rabatt /ab 10 € pro Monat (zzgl. Mitgliedsbeitrag) Unsere Kurse laufen ganzjährig. Schnupperer und Interessierte sind nach vorheriger Absprache herzlich willkommen! Ansprechpartner/Kontaktdaten: kurse@tv-rhede.de Büro: 02872-9485936 (AB) Mobil: 0151-27527471 (AB)	Mitglieder	Nichtmitglieder
	Indoor-Cycling Watttraining	18:00 Uhr			
	Train & Cross Your Body	19:00 Uhr			
	Indoor-Cycling	19:15 Uhr			
Dienstag	BodyWorkout	9:00 Uhr			
	Funktional-Fazsien-Fit	10:15 Uhr			
	Drums Alive	17:30 Uhr			
	Laufkurs	17:30 Uhr			
	Fit Mix	18:30 Uhr			
Mittwoch	Fit in den Tag	9:00 Uhr			
	Zumba Gold	10:50 Uhr			
	Rückenfit	17:30 Uhr			
	Indoor-Cycling	17:45 Uhr			
	Pilates	18:30 Uhr			
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr			
	Yoga	19:45 Uhr			
Donnerstag	Qigong	9:00 Uhr			
	Jumping Fitness	18:00 Uhr			
	Yogilates	19:00 Uhr			
	Indoor-Cycling	19:00 Uhr			
Freitag	Rückenfit Männer	9:00 Uhr			
	Rückenfit Männer	10:00 Uhr			
	Fitness-Boxen	18:30 Uhr			
Sonntag	Indoor-Cycling	10:00 Uhr			
	Step Aerobic	9:45 Uhr			
	Yoga	11:00 Uhr			

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

