

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
<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>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>9:00 Uhr Reha-Ortho-HWS Vereinsheim R2</p> <p>10:15 Uhr Funktionell-Faszien Fitnesshalle R1</p>  <p>17:00 Uhr Fit durch den Tag bei Atrhose-Osteoporose 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 Kurzurlaub für die Seele R2</p>	<p>9:00 Uhr Fit in den Tag - Ganzkörpertraining R1</p> <p>10:00 Uhr Reha-Ortho Fitnesshalle R2</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>16:15 Uhr Reha-Ortho-Adipositas Fitnesshalle R1</p> <p>17:00 Uhr Reha-Ortho-Adipositas Fitnesshalle R1</p> <p>17:30 Uhr Laufkurs Außengelände</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>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>17:15 Uhr Reha-Ortho-Tanz Fitnesshalle R1</p>	<p>10:00 Uhr Indoor-Cycling ab Juli in der Sommerpause</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	2,00 €	6,00 €
	Train & Cross Your Body	19:00 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
Dienstag	Indoor-Cycling	19:15 Uhr		1	3,00 €	6,00 €
	BodyWorkout	9:00 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	Funktional-Fazsien-Fit	10:15 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 €
Mittwoch	Entspannungskurs	19:00 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	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 €
	Laufkurs	17:30 Uhr		1	2,00 €	6,00 €
	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 €

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/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.