

BODY FIT

Stand: März 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-9.50 Uhr Rücken Fit 60+	09.10-10.00 Uhr Rücken Fit	09.00-9.50 Uhr Fit Mix 60+	10.10-11.00 Uhr Body Compact	09.00-09.50 Uhr Step & BOP **E**	09.15-10.05 Uhr Zumba Fitness	
10.10-11.00 Uhr Body Compact	18.50-19.40 Uhr Body Compact	09.10-10.00 Uhr Balance Fit	17.15-18.05 Uhr Zumba Gold **E**	10.00-10.50 Uhr Rücken Fit	10.15-11.05 Uhr Rücken Fit	
18.10-19.00 Uhr Body Compact		17.10-18.00 Uhr Step Aerobic	18.15-19.05 Uhr Rücken Fit	17.20-18.10 Uhr Body Compact		
19.10-20.00 Uhr Step & BOP **E**		18.10-19.00 Uhr Body Compact	18.15-19.05 Uhr Zumba Fitness			
19.15-20.05 Uhr Zumba Gold		19.15-20.05 Uhr Zumba Fitness				
20.15-21.05 Uhr Zumba Fitness						
20.10-21.00 Uhr Rücken Fit						

BODY YOGA & PILATES

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.10-10.00 Uhr Pilates **E**	09.00-09.50 Uhr Pilates **E**	10.15-11.05 Uhr Yin Yoga	09.15-10.05 Uhr Pilates	08.40-10.05 Uhr Yoga f.d. Rücken	09.10-10.00 Uhr Yoga Special	
18.15-19.30 Uhr Hatha Yoga	18.00-19.30 Uhr Yoga f.d. Rücken	14.30-16.00 Uhr Hatha Yoga	10.15-11.05 Uhr Yoga Special	15.30-17.00 Uhr Yin Yoga		
		17.30-18.45 Uhr Yin Yoga	18.15-19.05 Uhr Pilates Balance & Stability			
			19.15-20.05 Uhr Pilates **E**			

BODY MED

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.20-19.10 Uhr Taiji Qi Gong	09.15-10.05 Uhr Gesund Fit	10.00-10.50 Uhr Gesund Fit	09.10-10.00 Uhr Gesund Fit Koordination			
19.20-20.10 Uhr Stretch & Mobiliy	10.10-10.45 Uhr Stretch & Mobiliy X-Pr	11.15-12.05 Uhr Gesund Fit mit dem Stuhl	19.15-19.50 Uhr Stretch & Mobiliy X-Pr			
	11.00-11.50 Uhr Gesund Fit ohne Matte					

BODY POWER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16.10-17.00 Uhr Iron Fit	17.15-18.00 Uhr Jumping Fitness	08.20-08.55 Uhr Sling Train. f.d. Rücken **E**	07.45-08.35 Uhr The Functional Box **E**	09.00-09.50 Uhr Indoor Cycling	11.15-12.05 Uhr Jumping Fitness	10.00-10.50 Uhr Intervall Training
17.00-17.50 Uhr Intervall Training	18.05-18.50 Uhr Sling Training	10.15-11.05 Uhr Indoor Cycling **E**	18.15-19.05 Uhr Indoor Cycling	17.00-17.50 Uhr The Functional Box		10.00-10.50 Uhr Indoor Cycling
17.15-18.05 Uhr Cross Training **E**	18.15-19.05 Uhr Cross Training	18.00-18.50 Uhr Indoor Cycling	18.15-19.05 Uhr Cross Training	17.00-17.50 Uhr Indoor Cycling		11.00-11.50 Uhr Indoor Cycling
18.00-18.50 Uhr Indoor Cycling	18.15-19.05 Uhr Indoor Cycling	18.15-19.05 Uhr Jumping Fitness	19.15-20.05 Uhr Strong Nation	18.00-18.35 Uhr Intervall Training X-Pr		12.05-12.55 Uhr Jumping Fitness
18.15-19.05 Uhr Iron Fit	19.15-19.50 Uhr Indoor Cycling X-Pr **E**	19.10-20.00 Uhr The Functional Box				
19.00-19.50 Uhr The Functional Box		19.10-20.00 Uhr Bungee Fitness				

*E = Einsteiger F = Fortgeschrittene
ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN: Es kann regelmäßig zu Änderungen unserer Groupfitness Stunden kommen, dies gilt besonders in den Ferien. Alle aktuellen Zeiten sind bei SPORTMEO zu finden.
STUNDENANMELDUNG: Es ist eine Anmeldung zu den Groupfitness Stunden notwendig unter www.tvjahn.sportmeo.com



SPORTFORUM GROUPFITNESSPLAN

Sportforum Sprickmanstraße 7 • 48431 Rheine • www.tvjahn-rheine.de

tvjahn WIR SIND
DEIN SPORT
IN RHEINE

BODY FIT

Stand: März 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15-10.05 Uhr Body Compact	10.20-11.10 Uhr Fit Mix 60+	10.20-11.10 Uhr Step Aerobic	10.20-11.10 Uhr Balance Fit	09.15-10.05 Uhr Body Compact	10.00-10.50 Uhr Body Compact	10.15-11.05 Uhr Dance Fitness
17.30-18.20 Uhr Rücken Fit 50+	10.20-11.10 Uhr Rücken Fit	15.00-15.50 Uhr Rücken Fit	10.20-11.10 Uhr Dance Fitness **E**		11.15-12.05 Uhr Zumba Fitness	11.15-12.05 Uhr Body Compact
18.10-19.00 Uhr Body Compact	17.10-18.00 Uhr Zumba Gold **E**	17.15-18.05 Uhr Zumba Fitness	17.15-18.05 Uhr Jump & BOP			
19.15-20.05 Uhr Body Compact	18.15-19.05 Uhr Body Compact	18.15-19.05 Uhr Body Compact	19.15-20.05 Uhr Body Compact			
	19.10-20.00 Uhr Zumba Fitness	19.15-20.05 Uhr Rücken Fit				
	19.15-20.05 Uhr Body Compact					
	19.15-20.05 Uhr Rücken Fit					
	20.10-21.00 Uhr Body Compact					

BODY YOGA & PILATES

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.25-11.15 Uhr Yin Yoga	09.15-10.05 Uhr Yoga mit dem Stuhl	09.15-10.05 Uhr Pilates	09.15-10.05 Uhr Yoga f.d. Rücken	10.25-11.15 Uhr Pilates	09.00-9.50 Uhr Pilates	
20.00-20.50 Uhr Pilates	09.15-10.05 Uhr Pilates	18.15-19.05 Uhr Pilates	15.25-16.15 Uhr Hatha Yoga	15.15-16.05 Uhr Yoga Special 14tg.	09.00-9.50 Uhr Hatha Yoga	
	15.00-15.50 Uhr Yin Yoga		19.10-20.30 Uhr Vinyasa Yoga	17.15-18.05 Uhr Vinyasa Yoga 14tg.		
	17.15-18.05 Uhr Vinyasa Yoga					
	18.15-19.05 Uhr Yin Yoga					

BODY MED

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.25-10.15 Uhr Taiji Qi Gong		10.20-11.10 Uhr Gesund Fit	09.15-10.05 Uhr Gesund Fit	09.15-10.05 Uhr Stretch & Mobility		
15.10-16.00 Uhr Stretch & Mobility Faszien			10.20-11.10 Uhr Sensitive Cycling			
			18.15-19.05 Uhr Stretch & Mobility			

BODY POWER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16.20-17.10 Uhr Indoor Cycling	16.10-17.00 Uhr Indoor Cycling	09.15-10.05 Uhr Sling Training X-Pr.	16.30-17.05 Uhr Sling Training X-Pr.	15.10-16.00 Uhr Indoor Cycling	10.30-11.05 Uhr Sling Training X-Pr.	10.15-11.05 Uhr Dance Fitness
18.15-19.05 Uhr Jumping Fitness	18.10-19.00 Uhr Strong Nation	16.30-17.05 Uhr Sling Training X-Pr.	17.15-18.05 Uhr Indoor Cycling	16.00-16.50 Uhr Jumping Fitness 14tg.	11.15-12.05 Uhr Indoor Cycling	10.15-11.05 Uhr Indoor Cycling
18.15-19.05 Uhr Indoor Cycling	18.15-19.05 Uhr Indoor Cycling	17.15-18.05 Uhr Indoor Cycling	18.15-19.05 Uhr Indoor Cycling	15.15-16.05 Uhr Intervall Training 14tg.	12.15-13.05 Uhr Strong Nation	11.15-12.05 Uhr Indoor Cycling
18.30-19.05 Uhr Sling Training X-Pr.	19.15-20.05 Uhr Indoor Cycling	18.15-19.05 Uhr Intervall Training	18.15-19.05 Uhr Iron Fit	16.15-17.05 Uhr Iron Fit 14tg.		12.15-13.05 Uhr Jumping Fitness
19.15-19.50 Uhr Intervall Training X-Pr.		19.15-20.05 Uhr Indoor Cycling	18.15-19.05 Uhr Cross Training	16.15-17.05 Uhr Indoor Cycling		
19.15-19.50 Uhr Sling Training X-Pr.		19.15-20.05 Uhr Iron Fit	19.15-20.05 Uhr Indoor Cycling	17.10-18.00 Uhr Iron Fit 14tg.		
19.15-20.05 Uhr Indoor Cycling		20.15-20.50 Uhr Indoor Cycling X-Pr **E**	19.15-20.05 Uhr Fighting Fitness	17.15-18.05 Uhr Fighting Fitness 14tg.		
				17.15-17.50 Uhr Sling Training X-Pr.		
				18.00-18.35 Uhr Indoor Cycling X-Pr **F**		

*E = Einsteiger F = Fortgeschrittene

STUNDENANMELDUNG: Es ist eine Anmeldung zu den Groupfitness Stunden notwendig unter www.tvjahn.sportmeo.com

SPORTMEO

