SPORTPARK GROUPFITNESSPLAN

tvjahn WIR SIND DEIN SPORT IN RHEINE

Sportpark Germanenallee 4 • 48429 Rheine • www.tvjahnrheine.de

BODY FIT

Stand: November 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**	09.00-09.50 Uhr **Club Run**
10.10-11.00 Uhr **Body Compact**	19.00-19.50 Uhr **Step Aerobic**	09.10-10.00 Uhr **Balance Fit**	17.10-18.00 Uhr **Club Run**	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**	17.15-18.05 Uhr **Zumba Gold **E****	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 **Rücken Fit**			
19.15-20.05 Uhr **Zumba Gold**		19.15-20.05 Uhr **Zumba Fitness**	18.15-19.05 Uhr **Zumba Fitness**			
20.15-21.05 Uhr **Zumba Fitness**						

BODY YOGA & PILATES

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.10-10.00 Uhr **Pilates **E****	09.00-09.50 Uhr **Pilates**	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**	09.10-10.00 Uhr **Stretch & Mobility** Faszien	09.10-10.00 Uhr **Gesund Fit** Koordination	14.30-15.20 Uhr **Stretch & Mobility** Faszien		
19.20-20.10 Uhr **Stretch & Mobility**	10.10-10.45 Uhr **Stretch & Mobiliy X-Pr**	10.00-10.50 Uhr **Gesund Fit**	19.15-19.50 Uhr **Stretch & Mobiltiy X-Pr**			

BODY POWER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16.05-16.55 Uhr **Iron Fit**	17.15-18.00 Uhr **Jumping Fitness**	10.15-11.05 Uhr **Indoor Cycling **E****	07.45-08.35 Uhr **The Functional Box **E****	08.10-08.45 Uhr **Sling Xpress**	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**	18.00-18.50 Uhr **Indoor Cycling**	18.15-19.05 Uhr **Indoor Cycling**	09.00-09.50 Uhr **Indoor Cycling**		10.00-10.50 Uhr **Indoor Cycling**
17.15-18.05 Uhr **Cross Training **E****	18.15-19.05 Uhr **Cross Training**	18.15-19.05 Uhr **Jumping Fitness**	18.15-19.05 Uhr **Cross Training**	09.00-09.50 Uhr **Dance Aerobic **F****		11.00-11.50 Uhr **Indoor Cycling**
18.00-18.50 Uhr **Indoor Cycling**	18.15-19.05 Uhr **Indoor Cycling**	19.10-20.00 Uhr **Bungee Fitness**	19.15-20.05 Uhr **Strong Nation**	17.00-17.50 Uhr **The Functional Box**		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**		17.00-17.50 Uhr **Indoor Cycling**		
19.15-20.05 Uhr **The Functional Box**				18.00-18.35 Uhr **Intervall Training X-Pr**		

SPORTMEO

*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

tvjahn WIR SIND DEIN SPORT IN RHEINE

Sportforum Sprickmanstraße 7 • 48431 Rheine • www.tvjahnrheine.de

BODY FIT

Stand: November 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**	15.10-16.00 Uhr **Rücken Fit**	17.15-18.05 Uhr **Jump & BOP**	18.10-19.00 Uhr **Body Compact**	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**	19:15-20.05 Uhr **Body Compact**			
19.15-20.05 Uhr **Body Compact**	18.15-19.05 Uhr **Body Compact**	18:15-19.05 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**					

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 für den Rücken**	10.25-11.15 Uhr **Pilates**	09.00-9.50 Uhr **Pilates**	09.00-09.50 Uhr **Yoga mit dem Stuhl**
20.00-20.50 Uhr **Yoga für den Rücken**	09.15-10.05 Uhr **Pilates**	18.15-19.05 Uhr **Pilates**	10.20-11.10 Uhr **Pilates**	15.15-16.05 Uhr **Yoga Special 14tg.**	09.00-9.50 Uhr **Hatha Yoga**	
	15.00-15.50 Uhr **Yin Yoga**		15.25-16.15 Uhr **Pilates**	17.15-18.05 Uhr **Vinyasa Yoga 14tg.**		
	17.15-18.05 Uhr **Vinyasa Yoga**		19.10-20.30 Uhr **Vinyasa Yoga**			
	18.15-19.05 Uhr **Yin Yoga**					

BODY MED

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15-10.05 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**			
16.10-17.00 Uhr **Gesund Fit** für Kopf und Körper			10.20-11.10 Uhr **RückenFit**			
20.00-20.50 Uhr **Gesund Fit Faszien**			18.15-19.05 Uhr **Stretch & Mobility**			

BODY POWER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.15-19.05 Uhr **Jumping Fitness**	16.10-17.00 Uhr **Indoor Cycling**	09.15-10.05 Uhr **Sling Training X-Pr.**	10.20-11.10 Uhr **Indoor Cycling** Coach by Color	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 **Indoor Cycling**	18.10-19.00 Uhr **Strong Nation**	16.30-17.05 Uhr **Sling Training X-Pr.**	16.30-17.05 Uhr **Sling Training X-Pr.**	15.15-16.05 Uhr **Intervall Training 14tg.**	11.15-12.05 Uhr **Indoor Cycling**	10.15-11.05 Uhr **Indoor Cycling**
18.30-19.05 Uhr **Sling Training X-Pr.**	18.15-19.05 Uhr **Indoor Cycling**	17.15-18.05 Uhr **Indoor Cycling**	17.15-18.05 Uhr **Indoor Cycling** Coach by Color	16.15-17.05 Uhr **Iron Fit 14tg.**		11.15-12.05 Uhr **Indoor Cycling**
19.15-19.50 Uhr **Intervall Training X-Pr.**	19.15-20.05 Uhr **Indoor Cycling**	18.15-19.05 Uhr **Intervall Training**	18.15-19.05 Uhr **Indoor Cycling**	16.15-17.05 Uhr **Indoor Cycling**		
19.15-19.50 Uhr **Sling Training X-Pr.**	20.15-21.05 Uhr **Indoor Cycling** Coach by Color	19.15-20.05 Uhr **Indoor Cycling**	18.15-19.05 Uhr **Iron Fit**	17.15-18.05 Uhr **Iron Fit 14tg.**		
19.15-20.05 Uhr **Indoor Cycling**		19.15-20.05 Uhr **Iron Fit**	18.15-19.05 Uhr **Intervall**	17.15-18.05 Uhr **Fighting Fitness 14tg.**		
		20.15-20.50 Uhr **Indoor Cycling** X-Pr ****E****	19.15-20.05 Uhr **Indoor Cycling** Coach by Color	17.15-17.50 Uhr **Sling Training X-Pr.**		
			19.15-20.05 Uhr **Fighting Fitness**	18.00-18.35 Uhr **Indoor Cycling** X-Pr ****F****		

SPORTMEO

*E = Einsteiger F = Fortgeschrittene

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