

**Und? Wie fit bist Du? –
Komm vorbei, wir sagen es Dir!**



**01.09.
10-14 Uhr**

- ✓ **Live Vorstellung milon Zirkel**
- ✓ **Rücken Check-Up gratis!**
- ✓ **10.30 Uhr und 13.30 Uhr:
Functional Kurse* zum Mitmachen!**
- ✓ **11.30 – 13.00 Uhr:
Mach Dein Jahn-Fitness Abzeichen
und gewinne tolle Preise!**
- ✓ **Am 01.09. anmelden und
Aufnahmegebühr** sparen!**
- ✓ **3 Monate Getränkeflat*** geschenkt!**

* Vorherige Anmeldung unter Tel. 05971 974983

** Die Aufnahmegebühr entfällt für den Gesamtverein und Fitness.

*** Die Getränkeflat ist ab Buchung drei Monate kostenlos.

Kein Weg zu weit...



**Fitness-Studio im
Sport FORUM**
Sprickmannstraße 7
48431 Rheine
Tel. 05971 9749-11

Öffnungszeiten:
Montag – Donnerstag
09.15 – 11.15 Uhr &
15.00 – 21.30 Uhr

Freitag
09.15 – 11.15 Uhr
15.00 – 21.00 Uhr

Samstag und Sonntag:
09.00 – 19.00 Uhr

Kinderbetreuung (Family Friday):
Freitag
16.30 – 18.15 Uhr

**Fitness-Studio im
Sport PARK**
Germanenallee 4
48429 Rheine
Tel. 05971 9749-83

Öffnungszeiten:
Montag – Donnerstag
08.00 – 22.00 Uhr

Freitag
08.00 – 21.00 Uhr

Samstag und Sonntag:
09.00 – 19.00 Uhr

Kinderbetreuung (Spatzennest):
Montag – Freitag
08.45 – 11.15 Uhr

1.000 gute Gründe...



**01.09.
10-14 Uhr**

**WIR ERWEITERN UNSER
FITNESS-STUDIO IM**

SPORTPARK AUF 1.000 QM!

VIELE AKTIONEN UND

TOLLE PREISE WARTEN AUF

DICH – KOMM VORBEI!



jahn
TURNVEREIN JAHN-RHEINE 1885 E.V.

Ab jetzt 1.000 qm Fitness-Studio!

CARDIO



Unser ausgebauter Cardio-Bereich verfügt über digital vernetzte Geräte der neuesten Generation.

FRAUEN-FITNESS

Hier sind Frauen unter sich. Im Frauen-Fitness-Bereich kannst du ungestört mit anderen Frauen trainieren.



Ran an die Eisen! Die Gewichte warten auf Dich im Iron Power Bereich. Jeder Kraftsportler ist hier herzlich willkommen!

IRON POWER

SPATZENNEST

Du möchtest zum Sport, brauchst aber eine Betreuung für Dein Kind? – Dann bringe es doch in unser Spatzennest, hier wird es kostenlos betreut, während Du trainierst!



CARDIO

ATHLETIC-ARENA

MILON CIRCLE

BÜRO

FRAUEN-FITNESS

IRON POWER

SPATZEN-NEST

KRAFT-KAMMER

CORE

TRAINER-POINT

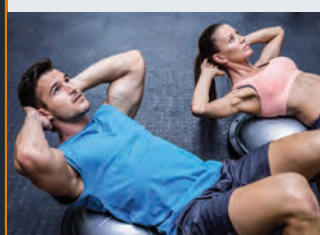
EINGANG

KRAFT-KAMMER



Mit unseren Fitnessgeräten steigst Du ganz einfach ins effektive Krafttraining ein. Die Geräte führen Dich und Deine Bewegung. Unsere Trainer zeigen Dir vorab, wie es richtig geht.

CORE



Mit dem Core-Training kannst Du deinen Körper effektiv stärken und ihm von innen heraus eine Extraportion Kraft geben.

ATHLETIC ARENA



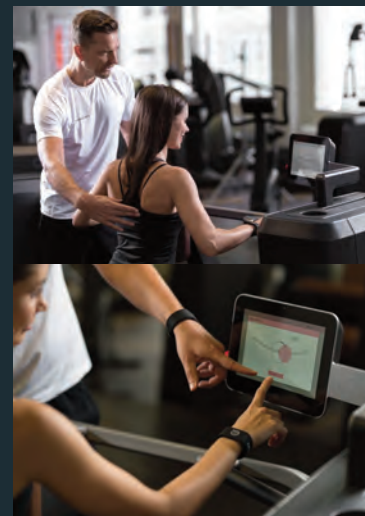
Trainiere Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit sowie Sensomotorik in deinem persönlichen Workout, oder nimm an unseren Kursen teil.

NEU!

MILON ZIRKEL

Neu bei uns im SportPARK: Maximaler Trainingserfolg beim Ausdauer- und Krafttraining! 35 Minuten pro Einheit reichen, um in kürzester Zeit topfit zu sein. Digital vernetzt sorgt der milon Zirkel für Deinen optimalen Muskelaufbau.

Unterstützt wird das Training durch die personalisierte „milon ME“ App, die jedes Mitglied nutzen kann.



TRAINER POINT

Sprich uns an! Unsere qualifizierten Trainerinnen und Trainer helfen Dir gerne. Hier findest Du auch unsere Getränkestation. Hast du schon eine Getränke-Flat?