



Sprickmannstraße 7 | 48431 Rheine | Tel. 05971/97 49 11 | info@tvjahn-rheine.de | www.tvjahn-rheine.de

BODY FIT & BALANCE					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
10.15 - 11.10 Uhr Body Compact I Gym 2/Britta	09.15 - 10.10 Uhr Body Compact I Gym 2/Annette	09.15 - 10.10 Uhr Pilates Gym 1/Beate	09.15 - 10.10 Uhr Step & Core I Gym 2/Annette	09.15 - 10.10 Uhr Body Compact I Gym 2/Irina	10.30 - 11.25 Uhr Zumba Fitness I Gym 1/Heidi
	10.00 - 10.55 Uhr Fit Mix 60 plus I Gym 1/Heike	10.15 - 11.10 Uhr Body Compact I Gym 2/Monika H.	09.15 - 10.10 Uhr Rücken Fit I Gym 1/Sandra	10.15 - 11.00 Uhr Faszientraining I Gym 2/Sandra	11.30 - 12.25 Uhr Body Compact I Gym1/versch. Trainer
16.45 - 17.30 Uhr Faszientraining I Gym 1/Sarah	17.15 - 18.10 Uhr Step & BOP I Gym 1/Julia	18.00 - 18.55 Uhr Zumba Fitness II Gym 2/Julia	17.00 - 17.55 Uhr Hot Iron Cross II Gym 1/Elke N.	16.30 - 17.25 Uhr Yoga für den Rücken Gym 2/Lisa	
17.30 - 18.25 Uhr Rücken Fit I JoWi-Zentrum/Heike	18.15 - 19.10 Uhr Rücken Fit I KDR-Halle/Julia	18.30 - 19.55 Uhr Hatha Yoga JoWi-Zentrum/Marga	18.00 - 19.10 Uhr Deep Work II Gym 2/Irina	16.30 - 17.25 Uhr Hot Iron & Core II (14täglg) Gym 1/Elke N.	
17.30 - 18.25 Uhr Body Compact I Gym 1/Sandra	18.30 - 19.25 Uhr Power Yoga Gym 2/Anella	19.00 - 19.55 Uhr Body Compact I Gym 2/Julia	18.00 - 19.25 Uhr Zumba Fitness II Gym 1/Anita N.	17.30 - 18.25 Uhr NEU Rücken Fit I Gym 2/Julia	
18.30 - 19.25 Uhr Hot Iron I Gym 1/Anita V.	19.15 - 20.10 Uhr Body Compact II Gym 1/Julia	20.00 - 20.55 Uhr Zumba & BOP I Gym 1/Heidi	19.15 - 20.10 Uhr Piloxing II Gym 2/Viviana	18.30 - 19.25 Uhr Body Compact II Gym 2/Julia	
19.00 - 19.55 Uhr Body Compact I Gym 2/Sabine	19.30 - 20.15 Uhr NEU Zumba Fitness I Gym 2/Liza		20.15 - 21.25 Uhr Herz Fit I KDR Halle/Elke		
19.30 - 20.25 Uhr Body Compact II Gym 1/Anita V.					

Level I = Anfänger Level II = Mittlere Level III = Fortgeschrittene
Für Yoga-Stunden bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

Kostenlose Kinderbetreuung: Freitag | 09.15 - 11.15 Uhr & 16.30 - 18.15 Uhr | SportFORUM | vorherige Anmeldung erforderlich

MEO SPORTS Anmeldung unter: http://tvjahn.sportmeo.com					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.45 - 17.40 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Sarah	17.00 - 18.00 Uhr Sling Training Gym 3/Nicole	17.30 - 18.00 Uhr Sling Training Gym 3/Maike	09.15 - 09.45 Uhr Sling Training Gym 3/Katharina	16.30 - 17.00 Uhr Sling Training Gym 3/Alena	10.00 - 10.55 Uhr Indoor Cycling Gym 3/versch. Trainer
18.00 - 18.55 Uhr Cross Training KDR Halle/Kim	18.15 - 19.10 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Nicole	18.00 - 18.55 Uhr Cross Training KDR Halle/Melanie	10.00 - 10.55 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Katharina	17.15 - 18.10 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Alena	11.00 - 11.45 Uhr Jumping Fitness KDR Halle/versch. Trainer
18.00 - 18.30 Uhr Sling Training Gym 3/Sarah	19.15 - 20.00 Uhr Jumping Fitness KDR Halle/Helen	18.15 - 18.45 Uhr Sling Training Gym 3/Maike	16.45 - 17.40 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Nicole	17.30 - 18.25 Uhr Fighting Fit (14täglg) Gym 1/Elke N.	11.15 - 11.45 Uhr Sling Training Gym 3/versch. Trainer
18.45 - 19.15 Uhr Sling Training Gym 3/Alena	19.30 - 20.25 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Ralf	19.00 - 19.55 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Lisa	18.00 - 18.30 Uhr Sling Training Gym 3/Tanja	18.30 - 19.00 Uhr Tabata Special (14täglg) Gym 1/Elke N.	12.00 - 12.55 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Lennart
19.15 - 20.00 Uhr Jumping Fitness KDR Halle/Alena		19.10 - 19.55 Uhr Jumping Fitness KDR Halle/Hannah	18.00 - 18.45 Uhr Fighting Fit KDR Halle/Elke N.	Sonntag	
19.30 - 20.25 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Malin		20.05 - 21.00 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Elke L.	18.45 - 19.30 Uhr Jumping Fitness KDR Halle/Elke N.	10.30 - 11.00 Uhr Sling Training Gym 3/versch. Trainer	
			18.45 - 19.40 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Tanja	11.15 - 12.10 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Maren	
			19.30 - 20.15 Uhr Jumping Fitness KDR Halle/Sonja		
			20.00 - 20.55 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Adriana		



jahn
TURNVEREIN JAHN-RHEINE 1885 E.V.

GroupFitness
ab September 2018



Germanenallee 4 | 48429 Rheine | Tel. 05971/97 49 0 | info@tvjahnrhein.de | www.tvjahnrhein.de

BODY FIT & BALANCE				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 - 09.00 Uhr NEU Reaktiv I London/Annette	09.00 – 09.45 Uhr NEU Reaktiv I Sydney/Cordula	09.00 – 09.55 Uhr NEU Body Compact I München/Ilona	09.00 – 09.55 Uhr Step & Dance II Berlin/Beate	08.45 – 10.10 Uhr Yoga für den Rücken London/Manuela
09.00 - 09.55 Uhr Step & BOP I München/Annette	09.15 – 10.10 Uhr Rücken Fit II Berlin/Tanja	09.00 – 09.55 Uhr Fit Mix 50plus I Berlin/Heike	09.00 – 09.55 Uhr Power Yoga Sydney/Alice	09.00 – 09.55 Uhr Mami Fit Baby mit I München/mit Anmeldg.
09.00 – 09.55 Uhr Rücken Fit 50plus I Berlin/Heike K.	09.15 – 10.10 Uhr Body Compact I München/Sandra	09.30 – 10.00 Uhr Core & Tabata II Sydney/Tanja	10.00 – 10.55 Uhr Pilates Sydney/Alice	09.15 – 10.00 Uhr NEU Reaktiv I Sydney/Annette
09.30 – 10.55 Uhr Hatha Yoga London/Marga	10.15 – 11.00 Uhr Slow Jumping I München/Ilona	10.00 – 10.55 Uhr NEU Power Vit Berlin/Ilona	10.00 – 11.25 Uhr Fit Mix 60plus I Berlin/Monika H.	09.15 – 10.10 Uhr Salsa Aerobic II Berlin/Marion
10.00 - 10.55 Uhr Body Compact I München/Sandra	10.30 – 11.00 Uhr NEU Reaktiv-Sling I Berlin/Sandra	11.00 – 11.30 Uhr NEU Faszientraining I Berlin/Sandra		10.15 – 11.10 Uhr Body Compact II Berlin/Marion

17.30 – 18.55 Uhr Sanftes Yoga London/Magdalene	16.30 – 17.00 Uhr Faszientraining I München/Marion	14.30 – 15.55 Uhr Hatha Yoga London/Marga	18.00 - 18.55 Uhr Rücken Fit II Berlin/Marion	17.00 – 17.55 Uhr Deep Work II Sydney/Anita V.
18.00 – 18.55 Uhr Body Compact II Berlin/Sarah	17.00 – 17.55 Uhr Step I München/Marion	17.15 – 18.10 Uhr Step II München/Marion	18.00 - 18.45 Uhr NEU Reaktiv I London/Leonard	18.00 – 18.55 Uhr Hot Iron I München/Anita V.
18.00 – 19.10 Uhr Hot Iron II München/Silke	18.00 – 18.55 Uhr Rücken Fit I Sydney/Sarah	18.00 – 18.55 Uhr Pilates London/Beate	19.00 - 19.55 Uhr NEU Zumba Fitness II München/Kathleen	
19.00 – 19.55 Uhr Zumba Gold I Berlin/Anita N.	19.00 – 19.55 Uhr Strong by Zumba II München/Anita N.	18.30 – 19.55 Uhr Body Compact II Berlin/Elke St.	19.30 – 20.25 Uhr Yoga für den Rücken London/Lisa	
19.15 – 20.00 Uhr Step & BOP I München/Silke	19.00 – 19.55 Uhr Body Compact I London/Laura	19.00 – 19.55 Uhr Body Compact I München/Monika P.		
19.15 – 20.00 Uhr NEU Reaktiv I Sydney/Cordula		20.00 – 20.55 Uhr Hot Iron I München/Monika P.		
20.00 – 20.55 Uhr Zumba Fitness II München/Anita N.				

Level I = Anfänger Level II = Mittlere Level III = Fortgeschrittene

Für Yoga-Stunden bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

Kostenlose Kinderbetreuung: Montag – Freitag | 08.45 - 11.15 Uhr | Spatzennest SportPARK | vorherige Anmeldung erforderlich

MEO SPORTS Anmeldung unter: http://tvjahn.sportmeo.com				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00 - 17.45 Uhr Jumping Fitness München/Katharina	8.45 - 9.15 Uhr Sling Training Berlin/Tanja	10.05 – 11.00 Uhr Indoor Cycling Sydney/Tanja	17.30 - 18.00 Uhr Core & Tabata Fitnessstudio/Marion	10.05 - 11.00 Uhr Indoor Cycling Sydney/Lisa
18.00 – 18.55 Uhr Indoor Cycling Sydney/Katharina	18.00 – 18.55 Uhr Sling Training Berlin/Marion	10.10 – 10.55 Uhr Jumping Fitness München/Sophie	18.00 – 18.45 Uhr Jumping Fitness München/Benita	15.00 - 15.30 Uhr Sling Training Berlin/Helen
20.15 - 21.10 Uhr Indoor Cycling Sydney/Uli	18.00 – 18.55 Uhr Cross Training München/Maike	18.15 – 19.00 Uhr Jumping Fitness München/Marion	19.00 – 19.55 Uhr Indoor Cycling Sydney/Uli	15.45 – 16.40 Uhr Indoor Cycling Sydney/Helen
	19.00 – 19.55 Uhr Indoor Cycling Sydney/Benita	19.30 – 20.25 Uhr Indoor Cycling Sydney/Kerstin	19.00 - 19.55 Uhr Sling Training Berlin/Marion	17.15 - 18.00 Uhr Jumping Fitness München/versch. Trainer
	20.00 – 20.45 Uhr Jumping Fitness München/Anita		20.00 – 20.45 Uhr Jumping Fitness München/Anita	18.00 – 18.55 Uhr Indoor Cycling Sydney/Malin
		NEU ab Herbst: BUNGEE POWER (Weitere Infos folgen)		
				12.00 – 12.55 Uhr Indoor Cycling Sydney/Adriana
				12.15 – 13.00 Uhr Jumping Fitness München/versch. Trainer



Reaktiv - das ...

... **sanfte Gesundheitstraining**
für ehemalige Reha-Sportler und GroupFitness-Anfänger als
idealer Einstieg ins Kraft- & Fitnesstraining.

Mit ruhiger Musik und viel Spaß trainieren wir mit euch neben der
gesamte Muskulatur auch eure Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer!

alle Stunden im SportPARK:

- Montag | 08.15 - 09.00 Uhr**
- Montag | 19.15 - 20.00 Uhr**
- Dienstag | 09.00 - 09.45 Uhr**
- Dienstag | 10.30 - 11.00 Uhr (mit Sling)**
- Donnerstag | 18.00 - 18.45 Uhr**
- Freitag | 09.15 - 10.00 Uhr**