

BODY FIT & BALANCE					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.20 - 10.15 Uhr Fun Tone I Gym 2/Sandra	09.20 - 10.15 Uhr Body Compact I Gym 2/Annette	09.20 - 10.15 Uhr Pilates II Gym 2/Beate	09.20 - 10.15 Uhr Functional Fit I Gym 2/Annette	09.20 - 10.15 Uhr Body Compact II Gym 2/Irina	10.00 - 10.55 Uhr Body Compact I Gym 2/versch. Trainer
09.20 - 10.15 Uhr Reaktiv I Gym 1/Lisa	10.10 - 11.05 Uhr Fit Mix 60 plus I Gym 1/Heike	09.15 - 10.10 Uhr Mami Fit Baby mit I Gym 3/mit Anmeldung	09.20 - 10.15 Uhr Rücken Fit I Gym 1/Sandra	10.30 - 11.15 Uhr Faszientraining I Gym 2/Sandra	
	10.20 - 11.15 Uhr Taiji Qi Gong Gym 2/Mirko	10.15 - 11.10 Uhr Mami Fit Baby mit I Gym 3/mit Anmeldung	10.20 - 11.15 Uhr NEU Yoga f. eine stabile Mitte Gym 2/Tatjana		
		10.20 - 11.15 Uhr Body Compact I Gym 2/Monika H.			
16.45 - 17.30 Uhr Faszientraining I Gym 1/Sandra	16.00 - 16.55 Uhr C-Fit I Gym 3/Kim	17.45 - 18.40 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	Sonntag
17.30 - 18.25 Uhr Rücken Fit 50 plus I JoWi-Zentrum/Heike	17.30 - 18.25 Uhr Step & BOP I Gym 1/Julia	18.30 - 19.55 Uhr Hatha Yoga JoWi-Zentrum/Marga	18.00 - 18.55 Uhr Zumba Fitness II Gym 2/Anita N.	16.30 - 17.25 Uhr Hot Iron & Core II (14täglig) Gym 1/Elke N.	10.30 - 11.25 Uhr Zumba Fitness I Gym 1/Heidi
17.30 - 18.25 Uhr Body Compact I Gym 1/Sandra	18.30 - 19.25 Uhr Rücken Fit I KDR-Halle/Julia	18.45 - 19.40 Uhr Body Compact II Gym 1/Julia	19.00 - 19.30 Uhr Strong by Zumba II Gym 1/Anita N.	17.30 - 18.25 Uhr Rücken Fit I Gym 2/Julia	11.30 - 12.25 Uhr Body Compact I Gym 1/versch. Trainer
18.30 - 19.25 Uhr Hot Iron I Gym 1/Anita V.	18.30 - 19.25 Uhr Power Yoga Gym 2/Anelia	18.30 - 19.25 Uhr Power Yoga Gym 2/Anelia	19.00 - 19.55 Uhr Body Compact I Gym 2/Viviana	18.30 - 19.25 Uhr Body Compact I Gym 2/Julia	
19.00 - 19.55 Uhr Body Compact I Gym 2/Sabine	19.30 - 20.15 Uhr Reaktiv & Relax I Gym 2/Sandra		19.45 - 21.00 Uhr Herz Fit I KDR-Halle/Elke		
19.30 - 20.25 Uhr Body Compact II Gym 1/Anita V.					
20.00 - 20.45 Uhr Slow Jumping II KDR Halle/Sonja					

MEO SPORTS Anmeldung unter: www.tvjahnrhein.de/sportmeo					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.45 - 17.40 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Anka	17.05 - 18.05 Uhr Sling Training Gym 3/Nicole	16.15 - 17.10 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Anka	09.20 - 09.50 Uhr NEU Sling Training Gym 3/Anka	16.30 - 17.00 Uhr Sling Training Gym 3/Alena	10.00 - 10.55 Uhr Indoor Cycling Gym 3/versch. Trainer
18.05 - 19.00 Uhr Cross Training KDR-Halle/Kim	18.15 - 19.10 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Nicole	17.30 - 18.00 Uhr Sling Training Gym 3/Hannah	10.00 - 10.55 Uhr NEU Indoor Cycling Gym 3/Anka	17.15 - 18.10 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Alena	11.15 - 11.45 Uhr Sling Training Gym 3/versch. Trainer
18.00 - 18.30 Uhr Sling Training Gym 3/Alena	19.15 - 20.10 Uhr Cross Training Gym 1/Mirko	18.00 - 18.55 Uhr Cross Training KDR-Halle/Lukas	16.45 - 17.40 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Nicole	17.30 - 18.25 Uhr Fighting Fit (14täglig) Gym 1/Elke N.	12.00 - 12.55 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Lennart
18.45 - 19.15 Uhr Sling Training Gym 3/Alena	19.30 - 20.15 Uhr Jumping Fitness KDR-Halle/Helen	18.15 - 18.45 Uhr Sling Training Gym 3/Hannah	18.00 - 18.30 Uhr Sling Training Gym 3/Tanja	18.30 - 19.00 Uhr Tabata Special (14täglig) Gym 1/Elke N.	Sonntag
19.15 - 20.00 Uhr Jumping Fitness KDR-Halle/Sonja	19.30 - 20.25 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Ralf	19.00 - 19.55 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Lisa	18.00 - 18.45 Uhr Fighting Fit Gym 1/Elke N.	18.30 - 19.00 Uhr Sling Training Gym 3/Alena	10.30 - 11.00 Uhr Sling Training Gym 3/versch. Trainer
19.30 - 20.25 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Malin		19.10 - 19.55 Uhr Jumping Fitness KDR-Halle/Hannah	18.45 - 19.40 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Tanja		11.15 - 12.10 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Maren
		20.05 - 21.00 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Elke L.	20.00 - 20.55 Uhr Indoor Cycling Gym 3/Elisa		

jahn

TURNVEREIN JAHN-RHEINE 1885 E.V.

sport

FORUM

TV Jahn-Rheine

sport

PARK

TV Jahn-Rheine

sport

FORUM

TV Jahn-Rheine

sport

PARK

TV Jahn-Rheine

Telefon: 05971 / 97 49 11
Telefax: 05971 / 97 49 88

info@tvjahnrhein.de
www.tvjahnrhein.de

Telefon: 05971 / 97 49 0
Telefax: 05971 / 97 49 88

info@tvjahnrhein.de
www.tvjahnrhein.de

Telefon: 05971 / 97 49 11
Telefax: 05971 / 97 49 88

info@tvjahnrhein.de
www.tvjahnrhein.de

jahn

TURNVEREIN JAHN-RHEINE 1885 E.V.

GroupFitness

ab 28.08.2019

sport

PARK

TV Jahn-Rheine

sport

PARK

TV Jahn-Rheine

sport

FORUM

TV Jahn-Rheine

sport

PARK

TV Jahn-Rheine

Telefon: 05971 / 97 49 11
Telefax: 05971 / 97 49 88

info@tvjahnrhein.de
www.tvjahnrhein.de

Telefon: 05971 / 97 49 0
Telefax: 05971 / 97 49 88

info@tvjahnrhein.de
www.tvjahnrhein.de

Telefon: 05971 / 97 49 11
Telefax: 05971 / 97 49 88

info@tvjahnrhein.de
www.tvjahnrhein.de

