

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.	16.00 - 16.55 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	17.00 - 17.55 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	18.00 - 18.30 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.

sportFORUM

TV Jahn-Rheine

sportPARK

TV Jahn-Rheine

65

475

481

Konrad-Adenauer-Ring

Osnabrücker Str.

Neuenkirchener Str.

Ems

Münsterlanddamm

SportPARK

TV Jahn-Rheine 1885 e.V.

Germanenallee 4

48429 Rheine

Telefon: 05971 / 97 49 0

Telefax: 05971 / 97 49 88

info@tvjahnrhein.de

www.tvjahnrhein.de

SportFORUM

TV Jahn-Rheine 1885 e.V.

Sprickmannstraße 7

48431 Rheine

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

BODY FIT & BALANCE					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08.30 - 09.15 Uhr Reaktiv I München/Annette	09.00 – 09.45 Uhr Reaktiv I Sydney/Cordula	09.00 – 09.55 Uhr NEU RückenFit II München/Ilona	09.00 – 09.55 Uhr Step & Dance II Berlin/Beate	08.45 – 10.10 Uhr Yoga für den Rücken London/Manuela	11.00 - 11.55 Uhr Zumba Fitness I München/versch. Trainer
09.15 - 10.00 Uhr Slow Jumping II München/Annette	09.15 – 10.10 Uhr Rücken Fit II Berlin/Tanja	09.00 – 09.55 Uhr Fit Mix 60plus 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 60plus 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 I Sydney/Alice	09.15 – 10.00 Uhr 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 - 10.45 Uhr Slow Jumping III München/Alena/Gina	10.00 - 11.25 Uhr Fit Mix 70plus I Berlin/Monika H.	09.15 – 10.10 Uhr Salsa Aerobic II Berlin/Marion	
10.00 - 10.55 Uhr Rücken Fit II Berlin/Tanja	10.15 - 11.10 Uhr Yoga für den Rücken Berlin/Lisa			10.15 – 11.10 Uhr Body Compact II Berlin/Marion	
11.00 - 11.30 Uhr NEU Zirkeltraining I Berlin/Tanja					
17.30 – 18.55 Uhr Sanftes Yoga London/Magdalene	17.00 – 17.55 Uhr Step 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 Body Compact I Sydney/Anita V.	
18.00 – 18.55 Uhr Body Compact II Berlin/Sarah	18.00 - 18.55 Uhr Rücken Fit I Sydney/Sarah	17.15 – 18.10 Uhr Step II München/Marion	18.00 - 18.45 Uhr Taiji Qi Gong London/Mirko	18.10 – 19.05 Uhr Hot Iron I München/Anita V.	
18.00 – 19.10 Uhr Hot Iron II München/Silke	19.00 - 19.55 Uhr Body Compact I London/Laura	18.00 – 18.55 Uhr NEU Pilates II London/Beate	19.00 - 19.55 Uhr Zumba Fitness II München/Kathleen		
19.00 – 19.55 Uhr Zumba Gold I Berlin/Anita N.	19.30 - 19.55 Uhr Strong by Zumba II München/Anita N.	18.35 - 20.00 Uhr Body Compact II Berlin/Elke St.	19.00 - 19.55 Uhr Fun Tone I Berlin/Marion		
19.00 – 19.55 Uhr Faszien & Relax I London/Irina	20.00 - 21.30 Uhr NEU Yoga f. eine stabile Mitte London/Tatjana	19.00 - 19.55 Uhr Body Compact I München/Monika P.	19.30 - 20.25 Uhr Yoga für den Rücken London/Lisa		
19.15 – 20.00 Uhr Step & BOP I München/Silke		20.00 - 20.55 Uhr Hot Iron I München/Monika P.			
19.15 – 20.00 Uhr Reaktiv I Sydney/Cordula					
20.00 – 20.55 Uhr Zumba Fitness II München/Anita N.					

MEO SPORTS
Anmeldung unter: www.tvjahnhrheine.de/sportmeo

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17.00 – 17.55 Uhr Jumping Fitness München/Sarah H./Lisa T.	8.45 – 9.15 Uhr Sling Training Berlin/Tanja	10.00 – 10.30 Uhr NEU Soft Sling Berlin/Sarah	17.30 – 18.00 Uhr Core & Tabata Fitnessstudio/Marion	10.05 – 11.00 Uhr Indoor Cycling Sydney/Adriana	10.00 – 10.30 Uhr NEU Sling Training Berlin/versch. Trainer
18.00 – 18.55 Uhr Indoor Cycling Sydney/Lisa T.	10.05 – 11.00 Uhr NEU Indoor Cycling Sydney/Anka	10.05 – 11.00 Uhr Indoor Cycling Sydney/Tanja	18.05 – 18.50 Uhr Jumping Fitness München/Benita	14.30 – 15.25 Uhr NEU Sling Training Berlin/Nicole	10.45 – 11.40 Uhr NEU Indoor Cycling Sydney/versch. Trainer
20.05 – 21.00 Uhr Indoor Cycling Sydney/Uli	18.00 – 18.55 Uhr Sling Training Berlin/Marion	18.15 – 19.00 Uhr Cross Functional Outdoor/Marion	19.00 – 19.55 Uhr Indoor Cycling Sydney/Uli	15.45 – 16.40 Uhr Indoor Cycling Sydney/Nicole	11.00 – 11.45 Uhr Jumping Fitness München/versch. Trainer
	19.00 – 19.55 Uhr Indoor Cycling Sydney/Benita	18.15 – 19.00 Uhr Jumping Fitness München/versch. Trainer	20.00 – 20.45 Uhr Jumping Fitness München/Anita	17.15 – 18.00 Uhr Jumping Fitness München/versch. Trainer	
	19.15 – 19.45 Uhr Sling Training Berlin/Adriana	19.30 – 20.25 Uhr Indoor Cycling Sydney/Kerstin		18.00 – 18.55 Uhr Indoor Cycling Sydney/Malin	Sonntag
	20.00 – 20.45 Uhr Jumping Fitness München/Anita	20.30 – 21.15 Uhr Bungee Fitness Berlin/Kerstin			10.20 – 10.50 Uhr Intervall (14-tägig) München/Alena
					11.00 – 11.55 Uhr Indoor Cycling Sydney/Alena
					12.00 – 12.55 Uhr Indoor Cycling Sydney/Adriana
					12.15 – 13.00 Uhr Jumping Fitness München/versch. Trainer



FUN TONE

Durchdacht, modern und effizient – das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Einfach – aber intensiv ist es geeignet für alle, die schnell sichtbare Ergebnisse erreichen wollen.

Mit diesem Trainingskonzept holt ihr Level für Level das Maximum aus euch heraus!

Donnerstag | 19.00 - 19.55 Uhr | Halle Berlin im SportPARK

