

# GROUPFITNESS FERIENPLAN (1. - 3. WOCHEN)

## INDOOR/OUTDOOR ANGEBOTE - 29.06. - 19.07.20



TV Jahn-Rheine

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

### INDOOR/OUTDOOR ANGEBOTE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 09.45 Uhr <b>Body Compact</b> Berlin	09.15 - 10.00 Uhr <b>RückenFit</b> München	09.00 - 09.45 Uhr <b>RückenFit</b> Berlin	09.15 - 10.00 Uhr <b>Body Compact</b> München	09.00 - 09.45 Uhr <b>Salsa</b> Berlin	09.30 - 10.15 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor
09.15 - 10.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b> München	09.30 - 10.15 Uhr <b>Reaktiv</b> Sydney	09.45 - 10.30 Uhr <b>Yoga Fitness</b> London	10.15 - 11.00 Uhr <b>Slow Jumping</b> München	09.15 - 10.00 Uhr <b>Yoga für den Rücken</b> München	10.00 - 10.45 Uhr <b>Intervall Training</b> Outdoor
17.00 - 17.45 Uhr <b>Slow Jumping</b> München	10.00 - 10.45 Uhr <b>Taiji Chi Gong</b> Outdoor	10.00 - 10.45 Uhr <b>Sling Training</b> Berlin	18.00 - 18.45 Uhr <b>Cross Training</b> Outdoor	09.45 - 10.45 Uhr <b>Mami fit Baby mit</b> London	11.00 - 11.45 Uhr <b>Cross Training</b> Outdoor
17.45 - 18.30 Uhr <b>Sanftes Yoga</b> London	10.15 - 11.00 Uhr <b>Slow Jumping</b> München	14.15 - 15.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b> München	18.00 - 18.45 Uhr <b>RückenFit</b> Berlin	10.00 - 10.45 Uhr <b>Body Compact</b> Berlin	15.30 - 16.15 Uhr <b>Zumba Fitness</b> Outdoor
18.00 - 18.45 Uhr <b>Cross Training</b> Outdoor	17.00 - 17.45 Uhr <b>Intervall Training</b> Outdoor	17.15 - 18.00 Uhr <b>Cross Training</b> Outdoor	18.00 - 18.45 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor	15.00 - 15.45 Uhr <b>Mutter/Vater/Kind Yoga</b> Berlin	
18.00 - 18.45 Uhr <b>Body Compact</b> Berlin	17.15 - 18.00 Uhr <b>Step A</b> München	17.15 - 18.00 Uhr <b>Step A</b> München	18.15 - 19.00 Uhr <b>Slow Jumping</b> München	16.00 - 16.45 Uhr <b>Intervall Training</b> Outdoor	
18.00 - 18.45 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor	18.00 - 18.45 Uhr <b>Sling Training</b> Berlin	18.00 - 18.45 Uhr <b>Sling Training</b> Berlin	19.00 - 19.45 Uhr <b>Fun Tone</b> Berlin	17.00 - 17.45 Uhr <b>Fighting Fitness</b> Outdoor	
18.15 - 19.00 Uhr <b>Korce</b> München	18.00 - 18.45 Uhr <b>Cross Training</b> Outdoor	18.00 - 18.45 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor	19.00 - 19.45 Uhr <b>Zumba Fitness</b> Outdoor	17.00 - 17.45 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor	<b>Sonntag</b>
19.00 - 19.45 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor	18.00 - 18.45 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor	18.15 - 19.00 Uhr <b>Slow Jumping</b> München	20.15 - 21.00 Uhr <b>Slow Jumping</b> München	17.15 - 18.00 Uhr <b>Body Compact</b> München	10.00 - 10.45 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor
19.00 - 19.45 Uhr <b>Zumba Gold</b> Berlin	18.30 - 19.15 Uhr <b>RückenFit</b> Sydney	18.15 - 19.00 Uhr <b>Intervall Training</b> Outdoor		18.00 - 18.45 Uhr <b>Body Compact</b> Outdoor	10.15 - 11.00 Uhr <b>Slow Jumping</b> München
19.15 - 20.00 Uhr <b>Step &amp; BOP</b> München	19.00 - 19.45 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor	19.00 - 19.45 Uhr <b>Body Compact</b> Berlin		18.00 - 18.45 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor	11.00 - 11.45 Uhr <b>Zumba Fitness</b> Outdoor
20.15 - 21.00 Uhr <b>Slow Jumping</b> München	19.00 - 19.45 Uhr <b>Body Compact</b> Berlin	19.00 - 19.45 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor		18.15 - 19.00 Uhr <b>Hot Iron</b> München	11.00 - 11.45 Uhr <b>Rooftop Cycling</b> Outdoor
		19.15 - 20.00 Uhr <b>Body Compact</b> München			
		20.00 - 20.45 Uhr <b>Body Compact</b> Berlin			
		20.15 - 21.00 Uhr <b>Hot Iron</b> München			

#### Für alle Sportangebote gilt

- **Es ist eine vorherige Anmeldung über SportMEO notwendig**
- Bitte melde dich max. für zwei Sportangebote pro Tag an
- Bring deine eigene Matte/dein eigenes Getränk mit
- Bitte beachtet sämtliche Hygiene- und Abstandsregeln
- Treffpunkt Outdoor-Kurse ist jeweils 10 Min. vor Kursstart am grünen Tor

[www.tvjahn-rheine.de/sportmeo](http://www.tvjahn-rheine.de/sportmeo)

#### Rooftop Cycling

- Treffen 10 Min. vor Beginn am Eingang des Kindergarten Mobile
- Bitte reserviere nur 1 Stunde pro Tag, damit möglichst viele Mitglieder teilnehmen können
- Bringe ein zweites großes Handtuch mit um den Lenker vollständig abzudecken
- Denke bei Sonnenschein an eine Kopfbedeckung und Sonnencreme
- Die Maske wird erst auf dem Fahrrad abgenommen

# GROUPFITNESS FERIENPLAN (1. - 3. WOCHE)

## INDOOR ANGEBOTE - 29.06. - 19.07.20



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

### INDOOR ANGEBOTE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.15 - 10.00 Uhr <b>RückenFit</b> Gym 1	09.00 - 09.45 Uhr <b>Yoga</b> Gym 2	09.15 - 10.00 Uhr <b>Pilates</b> Gym 1	09.00 - 09.45 Uhr <b>Pilates</b> Gym 2	09.00 - 09.45 Uhr <b>Reaktiv</b> Gym 2	10.00 - 10.45 Uhr <b>Body Compact</b> (18.07. fällt aus) Gym 2
10.15 - 11.00 Uhr <b>Body Compact</b> Gym 1	09.15 - 10.00 Uhr <b>Body Compact</b> Gym 1	10.00 - 10.45 Uhr <b>Step &amp; Bop</b> Gym 2	09.15 - 10.00 Uhr <b>RückenFit</b> Gym 1	09.15 - 10.00 Uhr <b>Body Compact</b> Gym 1	
18.00 - 18.45 Uhr <b>Slow Jumping</b> KDR Halle	10.00 - 10.45 Uhr <b>RückenFit</b> Gym 2	10.15 - 11.00 Uhr <b>Body Compact</b> Gym 1	10.00 - 10.45 Uhr <b>FitMix</b> Gym 2	10.15 - 11.00 Uhr <b>Faszienyoga</b> Gym 1	<b>Sonntag</b>
18.00 - 18.45 Uhr <b>Body Compact</b> Gym 2	10.15 - 11.00 Uhr <b>FitMix</b> Gym 1	18.00 - 18.45 Uhr <b>Pilates</b> Gym 2	10.15 - 11.00 Uhr <b>Yoga Fitness</b> Gym 1	15.15 - 16.00 Uhr <b>Yoga</b> Gym 1	11.15 - 12.00 Uhr <b>Body Compact</b> (19.07. fällt aus) KDR Halle
18.15 - 19.00 Uhr <b>Yoga Fitness</b> Gym 1	18.00 - 18.45 Uhr <b>RückenFit</b> KDR Halle	18.15 - 19.00 Uhr <b>RückenFit</b> KDR Halle	17.15 - 18.00 Uhr <b>Hot Iron Level I</b> Gym 1	17.15 - 18.00 Uhr <b>Step &amp; Bop</b> (10.07. fällt aus) Gym 2	
19.00 - 19.45 Uhr <b>Body Compact</b> KDR Halle	18.00 - 18.45 Uhr <b>Reaktiv</b> Gym 2	19.15 - 20.00 Uhr <b>Body Compact</b> KDR Halle	18.00 - 18.45 Uhr <b>Yoga</b> Gym 2	18.15 - 19.00 Uhr <b>RückenFit</b> KDR Halle	
	18.15 - 19.00 Uhr <b>Power Yoga</b> Gym 1		18.15 - 19.00 Uhr <b>Slow Jumping</b> KDR Halle	19.15 - 20.00 Uhr <b>Body Compact</b> KDR Halle	
	19.00 - 19.45 Uhr <b>Step &amp; Bop</b> KDR Halle		18.15 - 19.00 Uhr <b>Body Compact</b> Gym 1		
			19.00 - 19.45 Uhr <b>Yoga</b> Gym 2		
			19.15 - 20.00 Uhr <b>Slow Jumping</b> KDR Halle		
			19.15 - 20.00 Uhr <b>Body Compact</b> Gym 1		


### Für alle Sportangebote gilt:

- Es ist eine vorherige Anmeldung über SportMEO notwendig
- Bitte melde dich max. für zwei Sportangebote pro Tag an
- Bring deine eigene Matte/dein eigenes Getränk mit
- Bitte beachtet sämtliche Hygiene- und Abstandsregeln

[www.tvjahnreine.de/sportmeo](http://www.tvjahnreine.de/sportmeo)

Schaut auch auf unseren anderen Kanälen vorbei:

 <https://www.facebook.com/tvjahnreine/>

 [https://www.instagram.com/tvjahn\\_1885/](https://www.instagram.com/tvjahn_1885/)

 <https://www.youtube.com/user/Jahn1885>