

GROUPFITNESS FERIENPLAN (4. - 6. WOCHE)

INDOOR/OUTDOOR ANGEBOTE - 20.07. - 09.08.20



TV Jahn-Rheine

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

INDOOR/OUTDOOR ANGEBOTE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 09.45 Uhr Body Compact Berlin	09.15 - 10.00 Uhr RückenFit München	09.00 - 09.45 Uhr RückenFit Berlin	09.00 - 09.45 Uhr Body Compact München	09.15 - 10.00 Uhr Yoga für den Rücken München	09.30 - 10.15 Uhr Rooftop Cycling Outdoor
09.15 - 10.00 Uhr Hatha Yoga München	09.30 - 10.15 Uhr Reaktiv Sydney	09.15 - 10.00 Uhr FitMix 60plus München	10.15 - 11.00 Uhr Slow Jumping München	09.45 - 10.45 Uhr Mami fit Baby mit London	10.00 - 10.45 Uhr Intervall Training Outdoor
17.00 - 17.45 Uhr Slow Jumping München	10.15 - 11.00 Uhr Slow Jumping München	09.45 - 10.30 Uhr Yoga Fitness London	18.00 - 18.45 Uhr Cross Training Outdoor	10.00 - 10.45 Uhr Body Compact Berlin	11.00 - 11.45 Uhr Cross Training Outdoor
17.45 - 18.30 Uhr Sanftes Yoga London	17.00 - 17.45 Uhr Intervall Training Outdoor	14.15 - 15.00 Uhr Hatha Yoga München	18.00 - 18.45 Uhr RückenFit Berlin	15.00 - 15.45 Uhr Mutter/Vater/Kind Yoga Berlin	15.30 - 16.15 Uhr Zumba Fitness Outdoor
18.00 - 18.45 Uhr Cross Training Outdoor	17.15 - 18.00 Uhr Step A (28.07. + 04.08. fällt aus) München	17.15 - 18.00 Uhr Cross Training Outdoor	18.00 - 18.45 Uhr Rooftop Cycling Outdoor	16.00 - 16.45 Uhr Intervall Training Outdoor	16.30 - 17.15 Uhr Strong Nation Outdoor
18.00 - 18.45 Uhr Body Compact Berlin	18.00 - 18.45 Uhr Sling Training Berlin	17.15 - 18.00 Uhr Step A München	18.15 - 19.00 Uhr Slow Jumping München	17.00 - 17.45 Uhr Fighting Fitness Outdoor	
18.00 - 18.45 Uhr Rooftop Cycling Outdoor	18.00 - 18.45 Uhr Rooftop Cycling Outdoor	18.00 - 18.45 Uhr Sling Training Berlin	19.00 - 19.45 Uhr Fun Tone (03.08. fällt aus) Berlin	17.00 - 17.45 Uhr Rooftop Cycling Outdoor	
18.15 - 19.00 Uhr Korce München	18.00 - 18.45 Uhr Cross Training Outdoor	18.00 - 18.45 Uhr Rooftop Cycling Outdoor	19.00 - 19.45 Uhr Zumba Fitness Outdoor	17.15 - 18.00 Uhr Body Compact München	Sonntag
19.00 - 19.45 Uhr Rooftop Cycling Outdoor	18.30 - 19.15 Uhr RückenFit Sydney	18.15 - 19.00 Uhr Slow Jumping München	19.15 - 20.00 Uhr Zumba Gold München	18.00 - 18.45 Uhr Body Compact Outdoor	10.00 - 10.45 Uhr Intervall Training Outdoor
19.00 - 19.45 Uhr Reaktiv Sydney	19.00 - 19.45 Uhr Rooftop Cycling Outdoor	18.15 - 19.00 Uhr Intervall Training Outdoor	20.15 - 21.00 Uhr Slow Jumping München	18.00 - 18.45 Uhr Rooftop Cycling Outdoor	10.15 - 11.00 Uhr Slow Jumping München
19.15 - 19.45 Uhr Zumba Gold Berlin	19.00 - 19.45 Uhr Body Compact Berlin	19.00 - 19.45 Uhr Body Compact Berlin		18.15 - 19.00 Uhr Hot Iron München	11.00 - 11.45 Uhr Zumba Fitness Outdoor
19.15 - 20.00 Uhr Step & BOP München	19.00 - 19.45 Uhr Strong Nation Outdoor	19.00 - 19.45 Uhr Rooftop Cycling Outdoor			11.00 - 11.45 Uhr Rooftop Cycling Outdoor
20.15 - 21.00 Uhr Slow Jumping München	20.00 - 20.45 Uhr Zumba Fitness Outdoor	19.15 - 20.00 Uhr Body Compact München			
		20.00 - 20.45 Uhr Body Compact Berlin			
		20.15 - 21.00 Uhr Hot Iron 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.tvjahnreine.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 (4. - 6. WOCHE)

INDOOR ANGEBOTE - 20.07. - 09.08.20



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 RückenFit Gym 1	09.00 - 09.45 Uhr Yoga Gym 2	09.15 - 10.00 Uhr Pilates/Yoga Gym 1	09.15 - 10.00 Uhr RückenFit Gym 1	09.00 - 09.45 Uhr Reaktiv Gym 2	
10.15 - 11.00 Uhr Body Compact Gym 1	09.15 - 10.00 Uhr Body Compact Gym 1	10.15 - 11.00 Uhr Body Compact Gym 1	10.15 - 11.00 Uhr Yoga Fitness Gym 1	09.15 - 10.00 Uhr Body Compact Gym 1	
18.00 - 18.45 Uhr Slow Jumping KDR Halle	10.00 - 10.45 Uhr RückenFit Gym 2	18.00 - 18.45 Uhr Pilates/Yoga Gym 2	17.15 - 18.00 Uhr Hot Iron Level I Gym 1	10.15 - 11.00 Uhr Faszienyoga Gym 1	Sonntag
18.00 - 18.45 Uhr RückenFit (20.07. fällt aus) Gym 2	10.15 - 11.00 Uhr FitMix Gym 1	18.15 - 19.00 Uhr RückenFit KDR Halle	18.00 - 18.45 Uhr Yoga Gym 2	15.15 - 16.00 Uhr Yoga Gym 1	
18.15 - 19.00 Uhr Yoga Fitness Gym 1	18.00 - 18.45 Uhr RückenFit KDR Halle	19.15 - 20.00 Uhr Body Compact KDR Halle	18.15 - 19.00 Uhr Slow Jumping KDR Halle	17.15 - 18.00 Uhr Step & Bop Gym 2	
19.00 - 19.45 Uhr Body Compact KDR Halle	18.00 - 18.45 Uhr Reaktiv Gym 2		18.15 - 19.00 Uhr Body Compact Gym 1	18.15 - 19.00 Uhr RückenFit KDR Halle	
19.15 - 20.00 Uhr Body Compact Gym 1	18.15 - 19.00 Uhr Power Yoga Gym 1		19.00 - 19.45 Uhr Yoga Gym 2	19.15 - 20.00 Uhr Body Compact KDR Halle	
	19.00 - 19.45 Uhr Step & Bop KDR Halle		19.15 - 20.00 Uhr Slow Jumping KDR Halle		
			19.15 - 20.00 Uhr Body Compact 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

Schaut auch auf unseren anderen Kanälen vorbei:

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

 https://www.instagram.com/tvjahn_1885/

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