

GESUNDHEITS-/FITNESSKURSE

Die Kursstaffeln bestehen aus zeitlich begrenzten Kursen aus dem Gesundheits- und Fitnessbereich. Die Kursteilnehmer werden individuell betreut und erhalten qualifizierte Hinweise zur Technikschiulung und Zielkontrolle.



Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen in die Kursstunden hinein zu schnuppern. Der Einstieg mit einer Probestunde in laufende Kurse ist jederzeit möglich.



Ihre Vorteile im Überblick:

- individuelle Betreuung
- persönliche Korrekturhinweise
- Zielkontrolle der Übungen
- Technikschiulung
- qualifizierte Übungsleiter
- zertifizierte Kurse nach §20 SGB V



Rellinger Turnverein von 1900 e.V.

Geschäftsführung: Dirk Feierbach
Hohle Straße 14
25462 Rellingen

Telefon: 0 41 01 22 67 0

Telefax: 0 41 01 25 86 4

E-Mail: info@rellinger-turnverein.de

Facebook: [@rellingerturnverein](https://www.facebook.com/@rellingerturnverein)

www.rellinger-turnverein.de

Öffnungszeiten

Mo. - Mi. und Fr. von 9.00 - 12.00 Uhr
und

Mo. von 17.00 - 19.00 Uhr
(nur während der Schulzeit)

*Sport für
Generationen*



RELLINGERTURNVEREIN
von 1900 e.V.

Gesundheits- & Fitnesskurse

Kursstaffel Winter 2022



Jetzt zum kostenlosen
Probetraining anmelden!

Kursstaffel **WINTER** beim RTV

3. Januar bis 27. März 2022 ♦ 12 Kurswochen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9.00 - 10.00h Sanftes Ganzkörpertraining Kurs 220 ♦ Rita	9.00 - 10.00h Rücken-Fit 50+ Kurs 300 ♦ Katrin	9.00 - 10.00h Schmerztherapie® nach Liebscher & Bracht Kurs 420 ♦ Andrea Start: 13.01.2022	9.00 - 10.00h Faszien-Balance-Power Kurs 500 ♦ Katrin	10.00 - 11.00h Chiro-Gymnastik Kurs 600 ♦ Rita
10.00 - 11.30h Yoga & Qigong Kurs 110	10.00 - 11.00h Wirbelsäulen gymnastik Kurs 210 ♦ Rita Schmidt-Schaller-Halle	10.00 - 11.00h Rücken-Fit Soft gym Kurs 320 ♦ Katrin			11.00 - 12.00h Fit ins Wochenende Kurs 610 ♦ Juliane & Rimma
17.00 - 18.00h Rücken-Fit Kurs 130 ♦ Katrin	18.00 - 19.00h Pilates-Faszientraining Kurs 270 ♦ Helga				11.00 - 11.45h Sonntagsworkout Kurs 700 ♦ Juliane
18.00 - 19.00h Wirbelsäulen gymnastik Kurs 140 ♦ Ursula	18.30 - 19.30h Wirbelsäulen gymnastik Kurs 260 ♦ Rimma Saal im Turnerheim	17.00 - 18.00h Chiro-Gymnastik Kurs 380 ♦ Rita	17.00 - 18.00h Tai-Chi & Qigong Kurs 430 ♦ Rebecca	17.30 - 18.45h Hatha-Yoga Kurs 511 ♦ Claudia	
18.00 - 19.00h dancit® & LaBlast Kurs 145 ♦ Diana Saal im Turnerheim	19.30 - 20.30h Zumba® Fitness Kurs 390 ♦ Olga Saal im Turnerheim		18.00 - 19.00h Fitness-Workout Kurs 455 ♦ Katrin		
19.00 - 20.00h Pilates Kurs 150 ♦ Rimma	19.00 - 20.00h Complete-Body-Workout Kurs 250a ♦ Juliane	19.00 - 20.00h Fun for Fit Kurs 330 ♦ Helga Start: 12.01.2022	19.00 - 20.00h Faszien-Yoga Kurs 460 ♦ Katrin		
20.00 - 21.00h Body-Styling Kurs 160 ♦ Rimma	20.00 - 21.00h Complete-Body-Workout Kurs 250b ♦ Juliane				

-  Kurs online und in Präsenz
-  Kurs ist in Präsenz voll belegt!
-  Kurs hat in Präsenz freie Plätze

Kursort

RTV-Turnerheim Gymnastikraum
Hohle Straße 14, 25462 Rellingen

Einstieg

Der Einstieg in die laufende Kursstaffel ist jederzeit möglich! Die Teilnahme an einer Probestunde ist nur bei **grüner Ampel** möglich!

Gebühren Kursstaffel

RTV-Mitglieder:

1,50 Euro je Kurswoche
Kursstaffel Winter 1,50 x 12 = 18,00 €

Kurzzeitmitglieder:

7,50 Euro je Kurswoche
Kursstaffel Winter 7,50 x 12 = 90,00 €

Die Kursgebühren werden in Kalenderwoche 2/2022 per Lastschrift eingezogen. Einmalige Aufnahmegebühr 8,- €.

Anmeldung

Die Kursgebühr beinhaltet die Teilnahme an allen Kursen der laufenden Kursstaffel.

Die Anmeldung erfolgt mit dem Kursanmeldeformular (Kurzzeitmitglied) oder dem Aufnahmeantrag (RTV-Mitgliedschaft) direkt in der Kursstunde oder über die RTV-Geschäftsstelle.