

Gesundheitskurse

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



Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen, 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
- Technischulung
- qualifizierte Übungsleiter
- zertifizierte Kurse nach §20 SGB V



Rellinger Turnverein von 1900 e.V.
Hohle Straße 14, 25462 Rellingen

Telefon: 04101 22 67 0

E-Mail: info@rellinger-turnverein.de
www.rellinger-turnverein.de



Titelfoto © Hanna Börm

*Sport für
Generationen*



RELLINGER TURNVEREIN
von 1900 e.V.

Gesundheitskurse 2024

Kursprogramm 22.04.-21.07.2024



Jetzt zum kostenlosen
Probetraining anmelden!

Kursstaffel Frühjahr 2024



13 Wochen vom 22. April - 21. Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9.00 - 10.00 Uhr Sanftes Ganzkörpertraining Kurs 220, Rita	9.00 - 10.00 Uhr Rücken-Fit 50+ Kurs 300, Katrin	10.00 - 11.00 Uhr Kopf bis Fuß Fitness Kurs 410, Ursula	9.00 - 10.00 Uhr Faszien-Balance-Power Kurs 500, Katrin	10.00 - 11.00 Uhr Chiro-Gymnastik Kurs 600, Rita
10.00 - 11.30 Uhr Yoga & Qigong Kurs 110 Katrin, Rebecca	10.00 - 11.00 Uhr Wirbelsäulen gymnastik Kurs 210, Rita (SSH)	10.00 - 11.00 Uhr Rücken-Fit Soft gym Kurs 320, Katrin		10.00 - 11.00 Uhr Yoga & Pilates 50+ Kurs 520, Katrin	11.00 - 12.00 Uhr Fit ins Wochenende Kurs 610, Juliane & Rimma
17.00 - 18.00 Uhr Rücken-Fit Kurs 130, Katrin		17.00 - 18.00 Uhr Chiro-Gymnastik Kurs 380, Rita		16.30 - 17.45 Uhr Hatha Yoga Kurs 511, Claudia	Sonntag
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulen gymnastik Kurs 140, Ursula	18.00 - 19.00 Uhr Pilates Rückengymnastik Kurs 260, Rimma	18.00 - 19.00 Uhr Outdoor - Fit Kurs 155, Rimma (Saal)	18.00 - 19.00 Uhr Rücken-Fit Kurs 455, Katrin		10.00 - 11.00 Uhr Pilates Kurs 710, Rimma
<i>ab Mai</i> 18.15 - 19.15 Uhr Zumba® Toning Kurs 145, Chrissi (Saal)	19.00 - 20.00 Uhr Zumba® Fitness Kurs 390, Chrissi (Saal)	19.00 - 20.00 Uhr Pilates Kurs 150, Rimma	19.00 - 20.00 Uhr Faszien-Yoga Kurs 460, Katrin		11.00 - 11.45 Uhr Sonntagsworkout Kurs 700, Juliane
<i>ab Mai</i> 19.15 - 20.00 Uhr Kapow®-Fit Kurs 135, Chrissi	19.00 - 20.00 Uhr Complete Body Workout Kurs 250, Juliane				Kurs findet auch online statt
	20.00 - 21.00 Uhr Strong & Stretch Kurs 255, Juliane				Kurs ist belegt Kurs hat freie Plätze

Kursorte
 RTV-Turnerheim Gymnastikraum
 Hohle Straße 14, 25462 Rellingen
 SSH = Schmidt-Schaller-Halle

Einstieg
 Der Einstieg in die laufende Kursstaffel ist jederzeit möglich!

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

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

Gebühren Kursstaffel
 Quartal € 18,00

Kurzzeitmitglieder: Quartal € 90,00

Die Kursgebühren werden per Lastschrift eingezogen.
 Einmalige Aufnahmegebühr € 8,-.