



### Ihre Vorteile im Überblick:

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



Viele Kurse werden von Ersatz- und Betriebskrankenkassen auf Antrag nach § 20 SGB V bezuschusst. Bitte kläre vor Buchung des Kurses die Bezuschussung mit deiner Krankenkasse.

Informationen zum Gesundheitssport und zur Gymnastik über die Geschäftsstelle.



Mitglied beim Rehabilitations- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein e.V. bietet der Rellinger Turnverein qualifizierten Rehasport an.

Information & Beratung zum Rehasport:  
Rita Nickel, Telefon 04101 25291

REHASPORT



GYMNASTIK



GESUNDHEITSSPORT



### KONTAKT

RELLINGER TURNVEREIN VON 1900 E.V.  
HOHLE STRASSE 14  
25462 RELINGEN



### TELEFON

04101 22 670  
INFO@RELLINGER-TURNVEREIN.DE

Online

### SOCIAL MEDIA

@RELLINGERTURNVEREIN



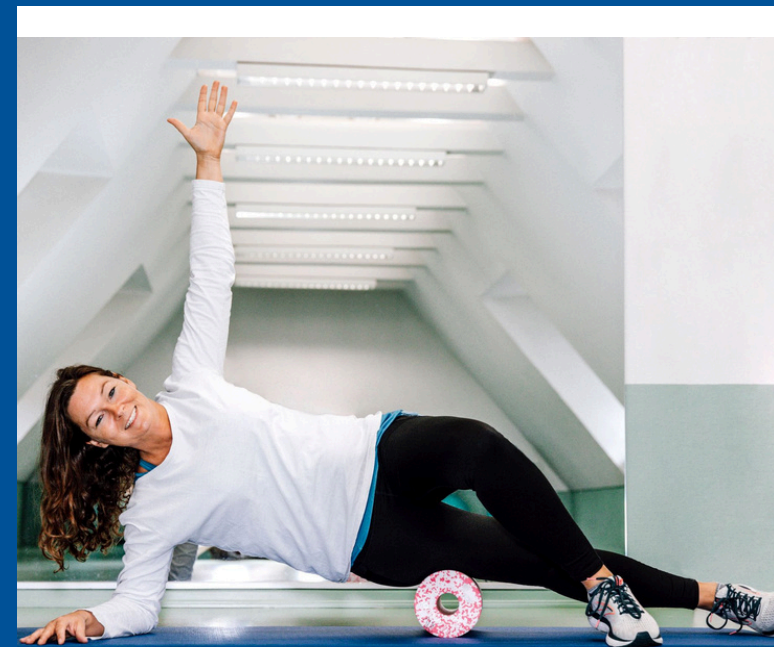
### HOMEPAGE

WWW.RELLINGER-TURNVEREIN.DE



# REHASPORT GESUNDHEITSSPORT GYMNASTIK

07.10.24 - 23.12.24



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.30 - 10.30 Uhr (Saal) <b>Sport Neurologie</b>		9.00 - 10.00 Uhr <b>Sanftes Ganzkörpertraining</b>		9.00 - 10.00 Uhr (SSH) <b>Gesund-Fit-Fun</b>	9.00 - 10.00 Uhr <b>Rücken Fit 50+</b> !	9.00 - 10.00 Uhr (SSH) <b>Kopf bis Fuß</b>
10.00 - 11.30 Uhr <b>Yoga &amp; Qigong</b>		10.00 - 11.30 Uhr <b>Nordic-Walking 60+</b>		10.00 - 11.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> !	11.00 - 12.00 Uhr (SSH) <b>Lungensport</b>	10.00 - 11.00 Uhr <b>Rücken Fit Soft-Gym</b>
10.30 - 11.30 Uhr (Saal) <b>Sport Neurologie</b>		16.00 - 17.00 Uhr <b>Diabetessport (Typ 2)</b>		17.00 - 18.00 Uhr (SSH) <b>Chiro-Gymnastik</b> !	15.00 - 16.00 Uhr (Saal) <b>Sport Neurologie</b>	12.00 - 13.30 Uhr (SSH) <b>Ping Pong Parkinson</b>
17.00 - 18.00 Uhr <b>Rücken Fit</b> !		17.00 - 18.00 Uhr (Saal) <b>Ladygymnastik 60+</b>		17.00 - 18.00 Uhr <b>Orthopädie</b>	17.30 - 18.30 Uhr (Saal) <b>Lungensport</b>	18.00 - 19.00 Uhr (Saal) <b>Outdoor-Fit</b>
18.00 - 19.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> !		18.00 - 19.00 Uhr (SSH) <b>Step-Aerobic</b>		18.00 - 19.00 Uhr <b>Pilates Rückengymnastik</b> !	18.00 - 19.00 Uhr (SSH) <b>Fibromyalgie</b>	17.00 - 18.00 Uhr <b>Orthopädie</b>
19.00 - 20.00 Uhr <b>Zumba® Toning</b>		19.00 - 20.00 Uhr (SSH) <b>Gesund &amp; Fit</b>		19.00 - 20.00 Uhr (Saal) <b>Zumba® Fitness</b>	19.00 - 20.00 Uhr <b>Complete-Body-Workout</b> !	18.15 - 19.15 Uhr (SEW) <b>Ping Pong Parkinson</b>
! Nur noch wenige freie Plätze		20.00 - 21.00 Uhr <b>Strong &amp; Stretch</b>		19.30 - 21.30 Uhr (KTE) <b>Skigymnastik</b>	19.00 - 20.00 Uhr <b>Pilates</b> !	18.00 - 19.00 Uhr <b>Fitness-Workout</b>
					19.00 - 20.00 Uhr <b>Faszien-Yoga</b>	10.00 - 11.00 Uhr <b>Chiro-Gymnastik</b>
						11.00 - 12.00 Uhr <b>Fit ins Wochenende</b>

*Kommt jederzeit zu einer Probestunde vorbei!*

Gymnastik

Gesundheitssport

Rehasport

### Sportstätten

Alle Kurse ohne separaten Hinweis finden im Gymnastikraum des Turnerheims (oben), Hohle Str. 14 statt.

Saal: Turnerheim unten, Hohle Str. 14  
 SSH: Schmidt-Schaller-Halle, Jahnstr. 1  
 SEW: Sporthalle Ellerbeker Weg  
 SK: Sporthalle Krupunder  
 KTE: Kleine Turnhalle Egenbüttel

### Preise



### SONNTAG

10.00 - 11.00 Uhr  
**Pilates**

11.00 - 11.45 Uhr  
**Sonntagsworkout**

Kurs auch per Zoom