



### Ihre Vorteile im Überblick:

- individuelle Betreuung
- persönliche Korrekturhinweise
- Zielkontrolle der Übungen
- Techniks Schulung
- 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.



Als 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



MONTAG	DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG
9.30 - 10.30 Uhr (Saal) <b>Sport Neurologie</b> Rita	9.00 - 10.00 Uhr <b>Rücken Fit 50+</b> Katrín	9.00 - 10.00 Uhr (SSH) <b>Gesund-Fit-Fun</b> Ursula		9.00 - 10.00 Uhr (SSH) <b>Kopf bis Fuß</b> Ursula	9.00 - 10.00 Uhr <b>Sanftes Körpertraining</b> Rita	9.00 - 10.00 Uhr <b>Faszien-Balance- Power</b> Katrín
10.00 - 11.30 Uhr <b>Yoga &amp; Qigong</b> Katrín, Rebecca	10.00 - 11.00 Uhr <b>Rücken Fit Soft-Gym</b> Katrín	11.00 - 12.00 Uhr (SSH) <b>Lungensport</b> Zsuzsa		10.00 - 11.00 Uhr (SSH) <b>Kopf bis Fuß</b> Ursula	10.00 - 11.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Rita	10.00 - 11.00 Uhr <b>Yoga &amp; Pilates 50+</b> Katrín
10.30 - 11.30 Uhr (Saal) <b>Sport Neurologie</b> Rita	16.00 - 17.00 Uhr <b>Diabetessport (Typ 2)</b> Beate			11.00 - 12.30 Uhr (SSH) <b>Tischtennis Handicap</b> Jan Luca		12.00 - 13.30 Uhr (SSH) <b>Tischtennis Handicap</b> Bodo
16.00 - 17.00 Uhr (Saal) <b>Ladygymnastik 60+</b> Rita	17.00 - 18.00 Uhr <b>Orthopädie</b> Rita	17.30 - 18.30 Uhr (Saal) <b>Lungensport</b> Zsuzsa	17.00 - 18.00 Uhr (SSH) <b>Chiro-Gymnastik</b> Rita	15.00 - 16.00 Uhr (Saal) <b>Sport Neurologie</b> Rita		16.30 - 17.45 Uhr <b>Hatha Yoga</b> Claudia
17.00 - 18.00 Uhr <b>Rücken Fit</b> Katrín	18.00 - 19.00 Uhr <b>Yoga Rücken/Pilates</b> Nina		18.00 - 19.00 Uhr (SSH) <b>Fibromyalgie</b> Rita	16.00 - 17.00 Uhr (Saal) <b>Sport Neurologie</b> Rita		<b>SAMSTAG</b>
18.00 - 19.00 Uhr (SSH) <b>Step-Aerobic</b> Katrín	19.00 - 20.00 Uhr <b>Complete-Body-Workout</b> Juliane	19.00 - 20.00 Uhr (Saal) <b>Zumba</b> Claudia	18.15 - 19.15 Uhr (SEW) <b>Tischtennis Handicap</b> Jan Luca	17.00 - 18.00 Uhr <b>Orthopädie</b> Jörg		11.00 - 12.00 Uhr <b>Fit ins Wochenende</b> Juliane
18.00 - 19.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Ursula	19.30 - 21.30 Uhr (KTE) <b>Skigymnastik</b> Ursula	20.00 - 21.00 Uhr <b>Strong &amp; Stretch</b> Juliane	! Nur noch wenige freie Plätze		18.00 - 19.00 Uhr <b>Fitness &amp; RückenWorkout</b> Katrín	<b>SONNTAG</b>
19.00 - 20.00 Uhr (SSH) <b>Gesund &amp; Fit</b> Jörg	<b>Sportstätten</b> 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		<b>Preise</b> 		19.00 - 20.00 Uhr <b>Faszien-Yoga</b> Katrín	11.00 - 11.45 Uhr <b>Bauch-Beine-Balance</b> Juliane
19.00 - 20.00 Uhr <b>Zumba Gold</b> Claudia						

*Kommt jederzeit zu einer Probestunde vorbei!*

Gymnastik	Gesundheitssport	Rehasport
-----------	------------------	-----------