Sportstätten

Alle Kurse ohne separaten Hinweis: Gymnastikraum

Gymnastikraum: Turnerheim oben, Hohle Str. 14
Saal: Turnerheim unten, Hohle Str. 14
SSH: Schmidt-Schaller-Halle, Jahnstr. 1
SEW: Sporthalle Ellerbeker Weg
SK: Sporthalle Krupunder
KTE: Kleine Turnhalle Egenbüttel
Bücherei: Appelkamp 8, Rellingen

Ihre Vorteile im Überblick:

SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes Angebot
DOSB
LSV
In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

- individuelle Betreuung
- persönliche Korrekturhinweise
- Zielkontrolle der Übungen
- Technikschulung
- 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.

DEIN REHASPORT
anerkannt + zertifiziert
DEUTSCHER BEHINDERTENSPORTVERBAND

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

Gültig ab: 01.09.2026

REHASPORT | GYMNASTIK | GESUNDHEITS SPORT

KONTAKT

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

TELEFON

04101 22 670
INFO@RELLINGER-TURNVEREIN.DE

Online

SOCIAL MEDIA

@RELLINGERTURNVEREIN

HOMEPAGE

WWW.RELLINGER-TURNVEREIN.DE

Layout: Simone Hille

REHASPORT
GESUNDHEITSSPORT
GYMNASTIK

MONTAG

- 9.30 - 10.30 Uhr (Saal) **Sport Neurologie** Rita
- 10.00 - 11.30 Uhr **Yoga & Qigong** Katrin, Rebecca
- 10.30 - 11.30 Uhr (Saal) **Sport Neurologie** Rita
- 16.00 - 17.00 Uhr (Saal) **Ladygymnastik 60+** Rita
- 17.00 - 18.00 Uhr **Rücken Fit** Katrin !
- 18.00 - 19.00 Uhr (SSH) **Step-Aerobic** Katrin
- 18.00 - 19.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** Ursula !
- 18.00 - 19.00 Uhr **Achtsamskeitstraining** Conny / Bücherei NEU
- 19.00 - 20.00 Uhr (SSH) **Gesund & Fit** Jörg
- 19.00 - 20.00 Uhr **Pilates** Franziska

DIENSTAG

- 9.00 - 10.00 Uhr **Rücken Fit 50+** Katrin
- 9.00 - 10.00 Uhr (SSH) **Gesund-Fit-Fun** Ursula
- 10.00 - 11.00 Uhr **Rücken Fit Soft-Gym** Katrin
- 11.00 - 12.00 Uhr (SSH) **Lungensport** Zsuzsa
- 16.00 - 17.00 Uhr **Diabetessport (Typ 2)** Beate
- 17.00 - 18.00 Uhr **Orthopädie** Rita
- 17.45 - 18.45 Uhr (Saal) **Lungensport** Zsuzsa
- 18.00 - 19.00 Uhr **Yoga Rücken / Pilates** Nina
- 19.00 - 20.00 Uhr **Complete-Body-Workout** Juliane
- 20.00 - 21.00 Uhr **Strong & Stretch** Juliane
- 19.30 - 21.30 Uhr (KTE) **Skigymnastik** Ursula

MITTWOCH

- 10.00 -11.00 Uhr **Ganzkörper-Fit** Jörg
- 10.00 - 11.00 Uhr (Saal) **Trostwege** Rita/Silke NEU
- 17.00 - 18.00 Uhr (SSH) **Chiro-Gymnastik** Rita !
- 18.00 -19.00 Uhr (SSH) **Fibromyalgie** Rita
- 18.00 -19.00 Uhr **Pilates** Franziska
- 18.15 -19.15 Uhr (SEW) **Tischtennis Handicap** Jan Luca
- 19.00 -20.00 Uhr **PMR / Entspannung** Franzi NEU
- 19.00 -20.00 Uhr (SSH) **Functional Fit** Janika

DONNERSTAG

- 9.00 – 10.00 Uhr (SSH) **Kopf bis Fuß** Ursula
- 9.00 - 10.00 Uhr **Sanftes Körpertraining** Rita
- 10.00 – 11.00 Uhr (SSH) **Kopf bis Fuß** Ursula
- 10.00 - 11.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** Rita
- 11.00 - 12.30 Uhr (SSH) **Tischtennis Handicap** Jan Luca
- 15.00 - 16.00 Uhr (Saal) **Sport Neurologie** Rita
- 16.00 - 17.00 Uhr (Saal) **Sport Neurologie** Rita
- 17.00 - 18.00 Uhr **Orthopädie** Jörg
- 17.00 - 18.00 Uhr (Saal) **Zug um Zug zu mehr Lebensqualität** Andreas, Rita NEU
- 18.00 - 19.00 Uhr **Fitness & RückenWorkout Katrin**
- 19.00 - 20.00 Uhr **Faszien-Yoga** Katrin

FREITAG

- 9.00 - 10.00 Uhr **Faszien-Balance- Power** Katrin
- 10.00 - 11.00 Uhr **Yoga & Pilates 50+** Katrin
- 12.00 - 13.30 Uhr (SSH) **Tischtennis Handicap** Bodo
- 17.00 - 18.15 Uhr **Hatha Yoga** Claudia

SAMSTAG

- 11.00 - 12.00 Uhr **Fit ins Wochenende** Juliane

SONNTAG

- 11.00 - 11.45 Uhr **Bauch-Beine-Balance** Juliane

! Wenige Plätze

Info Homepage

Preise

Kommt jederzeit zu einer Probestunde vorbei !

Gymnastik | **Gesundheitssport** | **Rehasport**