

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:

- individuelle Betreuung
- persönliche Korrekturhinweise
- Zielkontrolle der Übungen
- Technikschiulung
- 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

Gültig ab: 01.09.2026

REHASPORT



GYMNASTIK



GESUNDHEITS
SPORT



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) Sport Neurologie Rita	9.00 - 10.00 Uhr Rücken Fit 50+ Katrin	9.00 - 10.00 Uhr (SSH) Gesund-Fit-Fun Ursula	10.00 -11.00 Uhr Ganzkörper-Fit Jörg	9.00 – 10.00 Uhr (SSH) Kopf bis Fuß Ursula	9.00 - 10.00 Uhr Sanftes Körpertraining Rita	9.00 - 10.00 Uhr Faszien-Balance- Power Katrin
10.00 - 11.30 Uhr Yoga & Qigong Katrin, Rebecca	10.00 - 11.00 Uhr Rücken Fit Soft-Gym Katrin	11.00 - 12.00 Uhr (SSH) Lungensport Zsuzsa	17.00 - 18.00 Uhr (SSH) Chiro-Gymnastik Rita	10.00 – 11.00 Uhr (SSH) Kopf bis Fuß Ursula	10.00 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Rita	10.00 - 11.00 Uhr Yoga & Pilates 50+ Katrin
10.30 - 11.30 Uhr (Saal) Sport Neurologie Rita	16.00 - 17.00 Uhr Diabetessport (Typ 2) Beate		18.00 -19.00 Uhr (SSH) Fibromyalgie Rita	11.00 - 12.30 Uhr (SSH) Tischtennis Handicap Jan Luca		12.00 - 13.30 Uhr (SSH) Tischtennis Handicap Bodo
16.00 - 17.00 Uhr (Saal) Ladygymnastik 60+ Rita	17.00 - 18.00 Uhr Orthopädie Rita	17.45 - 18.45 Uhr (Saal) Lungensport Zsuzsa	18.00 -19.00 Uhr Pilates Franziska	15.00 - 16.00 Uhr (Saal) Sport Neurologie Rita		17.00 - 18.15 Uhr Hatha Yoga Claudia
17.00 - 18.00 Uhr Rücken Fit Katrin	18.00 - 19.00 Uhr Yoga Rücken / Pilates Nina		18.15 -19.15 Uhr (SEW) Tischtennis Handicap Jan Luca	16.00 - 17.00 Uhr (Saal) Sport Neurologie Rita	SAMSTAG	
18.00 - 19.00 Uhr (SSH) Step-Aerobic Katrin	19.00 - 20.00 Uhr Complete-Body-Workout Juliane		19.00 -20.00 Uhr PMR / Entspannung Franzi	17.00 - 18.00 Uhr Orthopädie Jörg		11.00 - 12.00 Uhr Fit ins Wochenende Juliane
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Ursula	20.00 - 21.00 Uhr Strong & Stretch Juliane	19.30 - 21.30 Uhr (KTE) Skigymnastik Ursula	19.00 -20.00 Uhr (SSH) Functional Fit Janika	17.00 - 18.00 Uhr (Saal) Zug um Zug zu mehr Lebensqualität Andreas, Rita	18.00 - 19.00 Uhr Fitness & RückenWorkout Katrin	SONNTAG
18.00 - 19.00 Uhr Achtsamskeitstraining Conny / Bücherei					19.00 - 20.00 Uhr Faszien-Yoga Katrin	11.00 - 11.45 Uhr Bauch-Beine-Balance Juliane
19.00 - 20.00 Uhr (SSH) Gesund & Fit Jörg						
19.00 - 20.00 Uhr Pilates Franziska						

<

! Wenige Plätze



Info Homepage



Preise

Kommt jederzeit zu einer Probestunde vorbei!

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