



Während der Schulferien kann es wegen Hallenschließungen zu Stundenausfällen kommen! Krankheitsbedingte und andere kurzfristige Ausfälle bitten wir zu entschuldigen!

Abteilung	Geeignet für	Tag	Uhrzeit	Ort	Hinweise	Ansprechpartner/in	Telefon
<b>Aerobic &amp; Fitness</b>	Siehe separater Kursplan			PostSV-Heim Remagen	<i>Siehe separater Kursplan</i>	Mahsa Kamyabi / M. Nicoay	0173-947 5196 0152-262 00028
<b>Basketball</b>	Breitensportler	dienstags	20:00-22:00	Rheinhalle Remagen		Benedikt Flück	0163 - 1545807
	Jugendliche	freitags	20:00-21:45	Turnhalle Kripp		Benedikt Flück	0163 - 1545807
<b>Gesundheit &amp; Senioren</b>	Männer & Frauen					Claudia Sommer	02641 - 204931
<b>60Plus-Aktiv-Treff</b>	über 60 Jahre	dienstags	14:30-16:00	PostSV-Heim oder wechselnde Treffpunkte	<i>Siehe separater Aktivitätenplan</i>	Helga Dobeleit	0157 - 3970743
<b>Nordic-Walking</b>	Männer & Frauen	montags	17:30-18:30	Wander-Parkplatz Reisberg, Remagen bzw. wechselnde Treffpunkte	<i>Bitte immer telefonisch nachfragen ob das Angebot stattfindet, da u.a. wetterabhängig</i>	Marita Kill	0175-167 9393 02633 – 4735 129
<b>Pilates</b>	Männer & Frauen	dienstags	18:50-19:50 20:00-21:00	Leimersdorf, Haus des Dorfes, Rosengarten 5		Claudia Sommer	02641 – 204931
<b>Pilates &amp; Yoga</b>	Männer & Frauen	mittwochs	09:00-10:00	PostSV-Heim Remagen		Claudia Sommer	02641 – 204931
<b>Qigong</b>	Männer & Frauen	mittwochs	19:30-20:30	Kindergarten St. Martin Remagen	<i>Zusatzgebührenpflichtig</i>	Marita Kill	02633 – 4735129
<b>Gymnastik</b>	für Frauen	mittwochs	20:00-21:30	Realschulturnhalle Remagen		Hiltrud Thiemann	02642 – 981353
<b>Leichtathletik</b>	Kinder & Jugendliche	mittwochs	17:30-19:00	Ostern bis Herbstferien: Stadion Goldene Meile Herbst bis Osterferien: Rheinhalle Remagen		Andre' Kauk Claudia Franke	0175 – 4325706 0170 – 6243414
<b>Turnen Eltern-Kind</b>	18 Mon. – 3 Jahre	mittwochs	16:00-17:00	Rheinhalle Remagen		Hiltrud Thiemann	02642 – 981353
	18 Mon. – 3 Jahre	donnerstags	16:00-17:00	Rheinhalle Remagen		Hiltrud Thiemann	02642 – 981353
<b>Tanzen</b>	für alle Gruppen Perfektionstraining	samstags 1 x pro Monat	19:30-22:00	PostSV-Heim Remagen	<i>Bitte Aushänge und Homepage beachten</i>	Peter Wihl	02642 – 901590
<b>Cheerleading</b>	<b>Peeweews</b> - 4-10 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	16:30-18:00	Rheinhalle Remagen	<i>Altersüberschneidungen in den Gruppen resultieren aus Entwicklungsunterschieden. Im Einzelfall entscheiden die Trainerinnen, welche Gruppe richtig ist.</i>	Mona Gierrh Lina Lentner	0157-83048646
	<b>Juniors</b> - 10-16 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	18:00-19:30	Rheinhalle Remagen		Sabrina Reims Lena Lütt	0173-5950244 0152 - 36810081
	<b>Seniors</b> - ab 16 Jahre Mädchen und Jungen	mittwochs	18:00-20:00	Rheinhalle Remagen		Sabrina Reims Lena Lütt	0173-5950244 0152 - 36810081
<b>Discofox</b>	Paare	dienstags	20:55-22:30	PostSV-Heim Remagen		Peter Wihl	02642 – 901590
<b>Gesellschaftstanz &amp; mehr</b>	Anfänger - Paare	montags	20:30-22:30	PostSV-Heim Remagen		Hans-Werner Thiemann Günter Chatenay Hartmut Brosell	02642 – 981353 02642 – 45311 0174 – 6291756
	Wiedereinsteiger	donnerstags	18:30-20:00	Rhein-Ahr-Hotel Kripp		Anneliese Chatenay	02642 - 45311
	Fortgeschrittene	donnerstags	20:30-22:30	PostSV-Heim Remagen		Anneliese & Günter Chatenay	02642 – 45311
	Leistungsgruppe	freitags	20:30-22:00	PostSV-Heim Remagen	<i>Zusatzgebührenpflichtig</i>	Hartmut Brosell	0174 - 6291756
<b>Orientalischer Tanz</b>	Frauen	donnerstags	19:00-20:00	PostSV-Heim Remagen		Angelika Brandes	Büro: 02642-1213
<b>Volleyball</b>	<b>Jedermann</b>	Männer & Frauen	dienstags	19:30-22:00	Rheinhalle Remagen	Almut Dücker Sabine Junk	0151 – 57505550 02642 - 23351
<b>Mannschaftstraining</b>	Fortgeschrittene	donnerstags	20:30-22:00	Grundschule Oberwinter		Almut Dücker Sabine Junk	0151 – 57505550 02642 - 23351

**Zusätzliche Workshops & Kurse für Mitglieder & Nichtmitglieder:** Diese Angebote sind zeitlich befristet und mit zusätzlichen Kosten verbunden. Eine vorherige Anmeldung ist für jeden Workshop erforderlich.

Angebot	Teilnehmer	Tag	Uhrzeit	Ort	Kosten	Referent	Ansprechpartner
<b>Discofox-Workshop für Einsteiger</b>	Paare	28.+29.04.2018 05.+06.05.2018	15:30 – 17:10 Uhr 15:30 – 17:10 Uhr	Remagen PostSV-Heim	20,00 € pro Person für Mitglieder 30,00 pro Person für Nichtmitglieder	P. & S. Wihl	Peter Wihl Mobil: 0163/8901590 <a href="mailto:info@disco-fox.dance">info@disco-fox.dance</a>
<b>Discofox-WS-Day mit Sarah Latton</b> bekannt aus RTL Let's-Dance und <b>Klaus Lustig</b>	Paare	29.09.2018	12:00-14:00h Basics 14:30-16:30h Figuren 17:00-19:00h Posen & Fallfig.	Remagen, Foyer Rheinhalle	25,00 € pro Person und 1 Workshop oder 55,00 € pro Person und 3 Workshops	Sarah Latton Klaus Lustig	Peter Wihl unter <a href="mailto:info@disco-fox.dance">info@disco-fox.dance</a> oder 0163/8901590