



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>	<b>Siehe separater Kursplan</b>			PostSV-Heim Remagen	<b>Siehe separater Kursplan</b>	Muriel Nicolay	0152 - 26200928
<b>Basketball</b>	Breitensportler	dienstags	20:00-22:00	Rieinhalle Remagen		Benedikt Flück	0163 - 1545807
	Jugendliche	freitags	20:00-21:45	Turnhalle Kripp, Baumschulenweg		Benedikt Flück	0163 - 1545807
<b>Cheerleading</b>	<b>Peewees</b> - 5-10 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	16:30-18:00	Rieinhalle Remagen (Tini Waves)	<i>Altersüberschneidungen in den Gruppen resultieren aus Entwicklungsunterschieden. Im Einzelfall entscheiden die Trainer/innen, welche Gruppe richtig ist.</i>	Mona Gierth Christian Popp	0157-83048646 0177 - 2320347
	<b>Juniors</b> - 11-15 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	18:00-19:30	Rieinhalle Remagen (Stormy Waves)		Lena Lütt Christian Popp	0152-368 10081 0177 - 2320347
	<b>Seniors</b> - ab 16 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags mittwochs	18:00-19:30 18:00-20:00	Rieinhalle Remagen (Tidal Waves)		Lena Lütt	0152 - 36810081
<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	Im Winter: Treffen vor dem PostSV-Heim 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, Platzstraße 10		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	IGSchulturnhalle Remagen, Goethestr. 43-45		Hiltrud Thiemann	02642 - 981353
<b>Leichtathletik</b>	Kinder & Jugendliche	mittwochs	17:30-19:00	Ostern bis Herbstferien: Stadion Goldene Meile Herbst bis Osterferien: Rieinhalle Remagen		Andre' Kauk Julia Grabsch	01590 - 1679721 0174 - 4865120
<b>Turnen Eltern-Kind</b>	18 Mon. - 3 Jahre	mittwochs	16:00-17:00	Rieinhalle Remagen		Hiltrud Thiemann	02642 - 981353
	18 Mon. - 3 Jahre	donnerstags	16:00-17:00	Rieinhalle 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>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	19:00-20:30	PostSV-Heim Remagen		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>	Peter Wihl	02642 - 901590
<b>Volleyball</b>	<b>Jedermann</b>	Männer & Frauen	dienstags	19:30-22:00	Rieinhalle 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 &amp; Kurse für Mitglieder &amp; 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>Nordic Walking-Kurs</b> 16.03. - 13.04.2019 5x	Männer und Frauen	samstags	10:30 - 12:00 Uhr	PostSV-Heim Remagen	Mitglieder des PostSV 20,00 € Nichtmitglieder 30,00 €	Marita Kill	Marita Kill 02342 12 13 buero@postsv-remagen.de
<b>Yoga Kurs</b> 08.03. - 03.05.2019 8x	Männer und Frauen	freitags	16:20 - 17:35 Uhr	PostSV-Heim Remagen	Mitglieder des PostSV 32,00 € Nichtmitglieder 40,00 €	Esther Schneider	Esther Schneider Telefon: 02642 90 68 97 schneideresther@gmx.net
<b>Yoga Kurs</b> 09.03. - 04.05.2019 8x	Männer und Frauen	samstags	10:30 - 11:45 Uhr	PostSV-Heim Remagen	Mitglieder des PostSV 32,00 € Nichtmitglieder 40,00 €	Esther Schneider	
<b>Discofox-Workshop</b> mit Sarah Latton & Klaus Lustig	Paare	Samstag 21.09.2019	12:00 - 14:00 h Technik - Musikalität 14:30 - 16:30 h Figuren-Workshop quick 17:00 - 19:00 h Figuren-Workshop slow	Foyer Rieinhalle Remagen	Pro Person und 1 Workshop 25,00€ Pro Person und 3 Workshops 60,00€	Sarah Latton und Klaus Lustig	Peter Wihl 0163 890 1590 info@disco-fox.dance

Ankündigungen: Workshop Hochzeitstanz im Frühjahr 2019 Termin steht noch nicht fest.

-----

Kurs Entspannung und Achtsamkeit im November 2019