



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	
Aerobic & Fitness	Siehe separater Kursplan			PostSV-Heim Remagen	Siehe separater Kursplan	Muriel Nicolay	0152 - 26200928	
Basketball	Breitensportler	dienstags	20:00-22:00	Rheinhalle Remagen		Benedikt Flück	0163 - 1545807	
	Jugendliche	freitags	20:00-21:45	Turnhalle Kripp, Baumschulenweg		Benedikt Flück	0163 - 1545807	
Cheerleading	Peewees - 5-10 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	16:30-18:00	Rheinhalle 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	
	Juniors - 11-15 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	18:00-20:00	Rheinhalle Remagen (Stormy Waves)		Lena Lütt Christian Popp	0152-368 10081 0177 - 2320347	
	Seniors - ab 16 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags mittwochs	18:00-20:00 18:00-20:00	Rheinhalle Remagen (Tidal Waves)		Lena Lütt	0152 – 36810081	
Gesundheit & Senioren	Männer & Frauen					Claudia Sommer	02641 - 204931	
60Plus-Aktiv-Treff	über 60 Jahre	dienstags	14:30-16:00	PostSV-Heim oder wechselnde Treffpunkte	<i>Siehe separater Aktivitätenplan</i>	Helga Dobeleit	02641 – 91 15 131	
Nordic-Walking	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	
Pilates	Männer & Frauen	dienstags	18:50-19:50 20:00-21:00	Leimersdorf, Haus des Dorfes, Platzstraße 10		Claudia Sommer	02641 – 204931	
Pilates & Yoga	Männer & Frauen	mittwochs	09:00-10:00	PostSV-Heim Remagen		Claudia Sommer	02641 – 204931	
Qigong	Männer & Frauen	mittwochs	19:30-20:30	Kindergarten St. Martin Remagen	<i>Zusatzgebührenpflichtig</i>	Marita Kill	02633 – 4735129	
Gymnastik	für Frauen	mittwochs	20:00-21:30	IGSchulturnhalle Remagen, Goethestr. 43-45		Hiltrud Thiemann	02642 – 981353	
Leichtathletik	Kinder & Jugendliche	mittwochs	17:30-19:00	Ostern bis Herbstferien: Stadion Goldene Meile Herbst bis Osterferien: Rheinhalle Remagen		Andre' Kauk Julia Grabsch	01590 – 1679721 0174 - 4865120	
Turnen Eltern-Kind	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	
Tanzen	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	
Discofox	Paare	dienstags	20:55-22:30	PostSV-Heim Remagen		Peter Wihl	02642 – 901590	
Gesellschaftstanz & mehr	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	
Volleyball	Jedermann	Männer & Frauen	dienstags	20:30-22:00	Rheinhalle Remagen		Almut Dücker Sabine Junk	0151 – 57505550 02642 - 23351
Mannschaftstraining	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
Keine Angst vor dem Hochzeitstanz 07.04. – 13.04.2019	Paare	Sonntag 07.04.2019 Samstag 13.04.2019	Jeweils 14:00 – 16:00 Uhr	PostSV-Heim Remagen	Pro Person Mitglieder PostSV 15,00€ Pro Person Nichtmitglieder 20,00€	Anneliese & Günter Chatenay	Anneliese & Günter Chatenay 02642/45311 a-chatenay@t-online.de
Yoga Kurs 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
Discofox-Workshop 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 Rheinalle 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: Kurs Entspannung und Achtsamkeit im November 2019