



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	Rieinhalle 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	Rieinhalle Remagen (Tini Waves)	<i>Altersüberschneidungen in den Gruppen resultieren aus Entwicklungsunterschieden. Im Einzelfall entscheiden die Trainer/innen, welche Gruppe richtig ist.</i>	Mona Gierrth Christian Popp	0157-83048646 0177 - 2320347	
	Juniors – 11-15 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	18:00-20:00	Rieinhalle 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	Rieinhalle 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: Rieinhalle Remagen		Andre' Kauk Julia Grabsch	01590 – 1679721 0174 - 4865120	
Turnen Eltern-Kind	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	
Tanzen	für alle Gruppen Perfectionstraining	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	20:00-22:00	Rieinhalle 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
Orientalischer Tanz 11.05. – 01.06.2019	Frauen	Samstag	14:00 – 15:30 Uhr	PostSV-Heim	Mitglieder 20,00 € Nichtmitglieder 30,00 €	Ozbilen Hüsne	Büro: 02642 1213 buero@postsv-remagen.de
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 der 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

Ankündigung: Kurs Entspannung und Achtsamkeit im November 2019