



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	Siehe separater Kursplan	Lea Decker Svenja Strotkamp		
<b>Basketball</b>	Breitensportler	dienstags	20:00-22:00	Rheinhalle Remagen		Benedikt Flück	0178 - 29 38 958	
	Jugendliche	freitags	20:00-21:45	Turnhalle Kripp, Baumschulenweg		Benedikt Flück	0178 - 29 38 958	
<b>Cheerleading</b>	<b>Peewees</b> - 5-10 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	16:30-18:00	Rheinhalle Remagen (Tiny Waves)		Christian Popp	0177 – 2320347	
	<b>Juniors</b> – 11-15 Jahre Mädchen und Jungen	mittwochs	18:00-20:00	Rheinhalle Remagen (Stormy Waves)		Sarah Thiemann	0152 - 54047647	
	<b>Seniors</b> – ab 16 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags mittwochs	18:00-20:00 18:00-20:00	Rheinhalle 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	Siehe separater Aktivitätenplan	Helga Dobeleit	02641 – 91 15 131	
<b>Nordic-Walking</b>	Männer & Frauen	montags	17:30-18:30	Im Sommer: Treffen Wanderparkplatz Reisberg bzw. wechselnde Treffpunkte	Bitte immer telefonisch nachfragen ob das Angebot stattfindet, da u.a. wetterabhängig	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</b>	Männer & Frauen	mittwochs	09:10-10:10	PostSV-Heim Remagen		Claudia Sommer	02641 – 204931	
<b>Qigong</b>	Männer & Frauen	mittwochs	19:30-20:30	Kindergarten St. Martin Remagen	Zusatzgebührenpflichtig	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: Rheinhalle Remagen		Julia Grabsch Hans-Jürgen Wolter	0174 – 4865120 0171-2158599	
<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	Bitte Aushänge und Homepage beachten	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	Zusatzgebührenpflichtig	Peter Wihl	02642 – 901590	
<b>Volleyball</b>	<b>Jedermann</b>	Männer & Frauen	dienstags	20:00-22:00	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 &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>Discofox-Workshop für Einsteiger</b> Oktober: 12.+13., 19.+20., 26.+27.	Paare	samstags & sonntags	15:30 – 17:10 Uhr	PostSV-Heim Remagen	Nichtmitglieder 25 € Vereinsmitglieder 20 €	Peter u. Sylvia Wihl	Peter Wihl 02642/901590 info@disco-fox.dance
<b>Workshop Einführung Entspannung &amp; Achtsamkeit</b> 10.11. – 01.12.2019 4x	Frauen & Männer	sonntags	10:30 – 12:00 Uhr	PostSV-Heim Remagen	Nichtmitglieder 20,00 € Vereinsmitglieder 15,00 €	Marita Kill	Marita Kill: 0175 167 93 93 02633 47 35 129 <a href="mailto:marita.kill@gmx.de">marita.kill@gmx.de</a>
<b>Vinyasa Flow Yoga</b> Beginn 11.10. – 06.12.	Frauen & Männer	freitags	15:00 -16:15 Uhr	PostSV-Heim Remagen	Nichtmitglieder 35,00 € Vereinsmitglieder 28,00 €	Esther Schneider	Esther Schneider: 0151/50202123

