



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	<b>Siehe separater Kursplan</b>	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	<i>Siehe separater Aktivitätenplan</i>	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	<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</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	<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: 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	<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	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 & Kurse für Mitglieder & Nichtmitglieder:** Diese Angebote sind zeitlich befristet und mit zusätzlichen Kosten verbunden. Eine vorherige Anmeldung ist für jeden Workshop erforderlich.