



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>				<b>Siehe separater Kursplan</b>	Lea Decker	aerobic@postsv-remagen.de
<b>Basketball</b>	Breitensportler	dienstags	20:00-22:00	Rheinhalle Remagen	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	Benedikt Flück	0178 - 29 38 958
	Jugend	freitags	20:00-22:00	Turnhalle Kripp	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	Benedikt Flück	0178 - 29 38 958
<b>Cheerleading</b>	<b>Tiny</b> - 5-10 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	16:15-17:30	Nach Absprache mit der Übungsleiterin	<b>Zusatzgebührenpflichtig Bitte vorher anmelden.</b>	Christian Popp	0177 – 2320347
	<b>Stormy</b> – 11-15 Jahre Mädchen und Jungen	mittwochs freitags	17:00-18:30 18:00-20:00	Nach Absprache mit der Übungsleiterin		Sarah Thiemann	0152 - 54047647
	<b>Tidal</b> – ab 16 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags mittwochs	18:00-20:00 18:30-20:00	Nach Absprache mit der Übungsleiterin		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	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	Helga Dobeleit	02641 – 91 15 131
<b>Nordic-Walking</b>	Männer & Frauen	montags	18:00-19:00	Nach Absprache mit der Übungsleiterin	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	Marita Kill	0175 -167 9393 02633 – 4735 129
<b>Pilates</b>	Männer & Frauen	dienstags	18:45-19:45 20:00-21:00	Leimersdorf, Haus des Dorfes, Platzstraße 10	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	Claudia Sommer	02641 – 204931
<b>Qigong</b>	Männer & Frauen	mittwochs	19:30-20:30	Nach Absprache mit der Übungsleiterin	<b>Zusatzgebührenpflichtig Bitte vorher anmelden.</b>	Marita Kill	02633 – 4735129
<b>Gymnastik</b>	für Frauen	mittwochs	20:00-21:30	Nach Absprache mit der Übungsleiterin	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	Hiltrud Thiemann	02642 – 981353
<b>Leichtathletik</b>	Kinder & Jugendliche	mittwochs	17:30-19:00	Stadion Goldene Meile	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	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>							
<b>Discofox</b>	Paare	dienstags	19:30-20:30 21:00-22:00	PostSV-Heim Remagen	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	Peter Wihl	02642 – 901590
<b>Gesellschaftstanz &amp; mehr</b>	Anfänger - Paare	montags	11:00-12:00 20:30-21:30	PostSV-Heim Remagen	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	Hans-Werner Thiemann Günter Chatenay Hartmut Brosell	02642 – 981353 02642 – 45311 0174 – 6291756
	Wiedereinsteiger	donnerstags	11:00-12:00 19:30- 21:30	PostSV-Heim Remagen	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	Anneliese Chatenay	02642 - 45311
	Leistungsgruppe	freitags	20:30-22:00	PostSV-Heim Remagen	<b>Zusatzgebührenpflichtig Bitte vorher anmelden.</b>	Anneliese Chatenay	02642 - 45311
<b>Volleyball</b> <b>Jedermann</b>	Männer & Frauen	dienstags	20:00-22:00	Rheinhalle Remagen	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	Uwe Hansen	0178 8453118 02642 - 994221
	Männer & Frauen	donnerstags	20:00-22:00	Grundschule Oberwinter	<b>Bitte vorher anmelden.</b>	Uwe Hansen	0178 8453118 02642 - 994221

**Zusätzliche Workshops & Kurse für Mitglieder & Nichtmitglieder:** Diese Angebote sind zeitlich befristet und mit zusätzlichen Kosten verbunden. Eine vorherige Anmeldung ist für jeden Workshop erforderlich.