



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				Siehe separater Kursplan	Lea Decker	aerobic@postsv-remagen.de	
Basketball	Breitensportler	dienstags	20:00-22:00	Rheinhalle Remagen	Bitte vorher anmelden.	Benedikt Flück	0178 - 29 38 958	
	Jugend	freitags	20:00-22:00	Turnhalle Kripp	Bitte vorher anmelden.	Benedikt Flück	0178 - 29 38 958	
Cheerleading	Tiny - 5-10 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	16:15-17:30	Nach Absprache mit der Übungsleiterin	Zusatzgebührenpflichtig Bitte vorher anmelden.	Christian Popp	0177 – 2320347	
	Stormy – 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	
	Tidal – 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	
Gesundheit & Senioren	Männer & Frauen					Claudia Sommer	02641 - 204931	
60Plus-Aktiv-Treff	über 60 Jahre	dienstags	14:30-16:00	PostSV-Heim oder wechselnde Treffpunkte	Bitte vorher anmelden.	Helga Dobeleit	02641 – 91 15 131	
Nordic-Walking	Männer & Frauen	montags	18:00-19:00	Nach Absprache mit der Übungsleiterin	Bitte vorher anmelden.	Marita Kill	0175 -167 9393 02633 – 4735 129	
Pilates	Männer & Frauen	dienstags	18:45-19:45 20:00-21:00	Leimersdorf, Haus des Dorfes, Platzstraße 10	Bitte vorher anmelden.	Claudia Sommer	02641 – 204931	
Qigong	Männer & Frauen	mittwochs	19:30-20:30	Nach Absprache mit der Übungsleiterin	Zusatzgebührenpflichtig Bitte vorher anmelden.	Marita Kill	02633 – 4735129	
Gymnastik	für Frauen	mittwochs	20:00-21:30	Nach Absprache mit der Übungsleiterin	Bitte vorher anmelden.	Hiltrud Thiemann	02642 – 981353	
Leichtathletik	Kinder & Jugendliche	mittwochs	17:30-19:00	Stadion Goldene Meile	Bitte vorher anmelden.	Julia Grabsch Hans-Jürgen Wolter	0174 – 4865120 0171-2158599	
Turnen Eltern-Kind	Findet derzeit nicht statt							
Tanzen								
Discofox	Paare	dienstags	19:30-20:30 21:00-22:00	PostSV-Heim Remagen	Bitte vorher anmelden.	Peter Wihl	02642 – 901590	
Gesellschaftstanz & mehr	Anfänger - Paare	montags	11:00-12:00 20:30-21:30	PostSV-Heim Remagen	Bitte vorher anmelden.	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	Bitte vorher anmelden.	Anneliese Chatenay	02642 - 45311	
	Leistungsgruppe	freitags	20:30-22:00	PostSV-Heim Remagen	Zusatzgebührenpflichtig Bitte vorher anmelden.	Anneliese Chatenay	02642 - 45311	
Volleyball	Jedermann	Männer & Frauen	dienstags	20:00-22:00	Rheinhalle Remagen	Bitte vorher anmelden.	Uwe Hansen	0178 8453118 02642 - 994221
	Männer & Frauen	donnerstags	20:00-22:00	Grundschule Oberwinter	Bitte vorher anmelden.	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.