Stand 08.01.2019

Sportangebot für Mitglieder des

POSTSPORTVEREIN REMAGEN E.V.

Goethestraße 19-21, 53424 Remagen
Bürozeiten: Montag 10-12:30Uhr / Donnerstag 14:30-18Uhr
Telefon: 02642 – 1213 **E-Mail**: buero@postsv-remagen.de
Homepage: www.postsv-remagen.de

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	Rheinhalle Remagen		Benedikt Flück	0163 - 1545807
	Jugendliche	freitags	20:00-21:45	Turnhalle Kripp, Baumschulenweg		Benedikt Flück	0163 - 1545807
Gesundheit & Senioren	Männer & Frauen					Claudia Sommer	02641 - 204931
60Plus-Aktiv-Treff	über 60 Jahre	dienstags	14:30-16:00	PostSV-Heim oder wechselnde Treffpunkte	*Siehe separater Aktivitätenplan*	Helga Dobeleit	0157 - 3970743
Nordic-Walking	Männer & Frauen	montags	17:30-18:30	Im Winter: Treffen vor dem PostSV-Heim bzw. wechselnde Treffpunkte	*Bitte immer telefonisch nachfragen ob das Angebot stattfindet, da u.a. wetterabhängig*	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	*Zusatzgebührenpflichtig*	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: Rheinhalle Remagen		Andre' Kauk Julia Grabsch	01590 – 1679721 0174 - 4865120
Turnen Eltern-Kind	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
Tanzen	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
Cheerleading	**Peewees** - 5-10 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	16:30-18:00	Rheinhalle Remagen (Tini Waves)	*Altersüberschneidungen in den Gruppen resultieren aus Entwicklungsunterschieden. Im Einzelfall entscheiden die Trainer/innen, welche Gruppe richtig ist.*	Mona Gierth Christian Popp	0157-83048646 0177 - 2320347
	Juniors– 11-15 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	18:00-19:30	Rheinhalle Remagen (Stormy Waves)		Lena Lütt Christian Popp	0152-368 10081 0177 - 2320347
	Seniors– ab 16 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags mittwochs	18:00-19:30 18:00-20:00	Rheinhalle Remagen (Tidal Waves)		Lena Lütt	0152 – 36810081
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	*Zusatzgebührenpflichtig*	Peter Wihl	02642 – 901590
Volleyball **Jedermann**	Männer & Frauen	dienstags	19:30-22:00	Rheinhalle 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
Discofox-Workshop mit Sarah Latton & Klaus Lustig	Paare	21.09.2019	12:00-14:00 h Basic-Workshop 14:30 -16:30 h Figuren-Workshop 17:00-19:00 h Posen Fallfiguren	Remagen Rheinalle	Pro Person und 1 Workshop 25,00€ Pro Person und 3 Workshops 55,00€	Sarah Latton und Klaus Lustig	Peter Wihl 0163 890 1590 info@disco-fox.dance