



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					Lea Decker	aerobic@postsv-remagen.de
Basketball	Stunners	dienstags	20:00-22:00	Rieinhalle Remagen	Bitte vorher anmelden.	Judith Willems Rebecca Kador	0176 30546541 00162 1919982
	Stunners	freitags	18:00-20:00	Stadion Freigelände	Bitte vorher anmelden.	Judith Willems Rebecca Kador	0176 30546541 00162 1919982
	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
Hockergymnastik und mehr	Männer & Frauen	mittwochs	10:30-11:30	PostSV-Heim Remagen	Bitte vorher anmelden	Marita Kill	0175- 167 9393
Nordic-Walking	Männer & Frauen	montags	18:30-19:30	Nach Absprache mit der Übungsleiterin	Bitte vorher anmelden.	Marita Kill	02633 – 4735 129
Pilates	Männer & Frauen	dienstags mittwochs	19:00-20:00 09:00-10:00	Leimersdorf nach Wetterlage auf dem Bolzplatz bzw. Online PostSV-Heim Remagen	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
Yoga	Männer & Frauen	freitags	16:30- 17:30	online über zoom	Bitte vorher anmelden.	Esther Schneider	02642 - 906897
Gymnastik	für Frauen	mittwochs	20:00-21:30	Nach Absprache mit der Übungsleiterin	Bitte vorher anmelden.	Marion Tiltmann	02642 - 46704
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						
Discofox	Paare	dienstags	20:00-21:30	PostSV-Heim Remagen	Bitte vorher anmelden.	Peter Wihl	02642 – 901590
Tanzen Gesellschaftstanz & mehr	Anfänger - Paare	montags	11:00-12:00 20:00-21:00	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 20:00- 21:00	PostSV-Heim Remagen	Bitte vorher anmelden.	Anneliese Chatenay	02642 - 45311
	Leistungsgruppe	freitags	20:00-21:00	PostSV-Heim Remagen	Zusatzgebührenpflichtig Bitte vorher anmelden.	Anneliese Chatenay	02642 - 45311
Volleyball	Männer & Frauen	dienstags	20:00-22:00	Rieinhalle 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.

Discofox Workshop-Day	Technik & Musikalität	18.09.2021	10:00 - 17:30	Rieinhalle Remagen	Bitte vorher anmelden.	Info@disco-fox.dance	
						Peter Wihl	0163 890 1590