



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					Alexandra Weber	aerobic@postsv-remagen.de
<b>Basketball</b>	Stunners	dienstags	20:00-22:00	Rieinhalle Remagen		Benedikt Flück	0178 - 29 38 958
	Stunners	freitags	18:00-20:00	Stadion Freigelände		Benedikt Flück	0178 - 29 38 958
	Jugend	freitags	20:00-22:00	Turnhalle Kripp	Bitte vorher anmelden.	Benedikt Flück	0178 - 29 38 958
<b>Cheerleading</b>	<b>Tiny</b> - 5-10 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	16:15-17:30	Rieinhalle Remagen	<b>Zusatzgebührenpflichtig</b>	Christian Popp	0177 – 2320347
	<b>Stormy</b> – 11-15 Jahre Mädchen und Jungen	mittwochs freitags	17:00-18:30 18:00-20:00	Rieinhalle Remagen		Sarah Thiemann	0152 - 54047647
	<b>Tidal</b> – ab 16 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags mittwochs	18:00-20:00 18:30-20:00	Rieinhalle Remagen		Lena Lütt	0152 – 36810081
<b>Discofox</b>	Paare	dienstags	20:00-21:30	PostSV-Heim Remagen		Peter Wihl	02642 – 901590
<b>Gesundheit &amp; Senioren</b>						Claudia Sommer	02641 - 204931
<b>60Plus-Aktiv-Treff</b>	über 60 Jahre	dienstags	14:30-16:00	PostSV-Heim oder wechselnde Treffpunkte	Bitte vorher anmelden.	Helga Dobeleit	02641 – 91 15 131
<b>Fit und Mobil im Alter</b>	Männer & Frauen	mittwochs	10:30-11:30	PostSV-Heim Remagen	Zurzeit ausgebucht	Claudia Sommer	02641 - 204931
<b>Nordic-Walking</b>	Männer & Frauen	montags	18:30-19:30	Nach Absprache mit der Übungsleiterin	Bitte vorher anmelden.	Marita Kill	02633 – 4735 129
<b>Pilates</b>	Männer & Frauen	dienstags mittwochs	18:30- 19:30 09:00-10:00	Haus des Dorfes Leimersdorf PostSV-Heim Remagen	Zurzeit ausgebucht	Claudia Sommer	02641 – 204931
<b>Qigong</b>	Männer & Frauen	mittwochs	19:30-20:30	Kindergarten St. Martin Remagen	<b>Zusatzgebührenpflichtig</b>	Marita Kill	02633 – 4735129
<b>Gymnastik</b>	für Frauen	mittwochs	19:00-21:30	IGSchulturnhalle Remagen		Marion Tiltmann	02642 - 46704
<b>Leichtathletik</b>	Kinder & Jugendliche	mittwochs	17:30-19:00	Stadion Goldene Meile		Hans-Jürgen Wolter	0171-2158599
<b>Turnen Eltern-Kind</b>	18 Monaten –3 Jahre	mittwochs	16:00-17:00	Rieinhalle Remagen		Hiltrud Thiemann	02642-981353
<b>Tanzen Gesellschaftstanz &amp; mehr</b>	Anfänger - Paare	montags	20:30-22:00	PostSV-Heim Remagen		Anneliese Chatenay	01520 4945417
	Wiedereinsteiger	donnerstags	10:30 -12:00 20:00- 22:00	PostSV-Heim Remagen		Anneliese Chatenay	01520 4945417
	Leistungsgruppe	freitags	20:30-22:00	PostSV-Heim Remagen	<b>Zusatzgebührenpflichtig</b>	Anneliese Chatenay	01520 4945417
<b>Volleyball</b>	Männer & Frauen	dienstags donnerstags	20:00-22:00 20:00-22:00	Rieinhalle Remagen Grundschule Oberwinter		Uwe Hansen	0178 8453118 02642 - 994221