



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					Alexandra Weber	aerobic@postsv-remagen.de
Basketball	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
Cheerleading	Tiny - 5-10 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	16:30-18:00	Rieinhalle Remagen	Zusatzgebührenpflichtig	Christian Popp	0177 – 2320347
	Stormy – 11-15 Jahre Mädchen und Jungen	mittwochs freitags	17:00-18:30 18:00-20:00	Rieinhalle Remagen		Sarah Thiemann	0152 - 54047647
	Tidal – ab 16 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags mittwochs	18:00-20:00 18:30-20:00	Rieinhalle Remagen		Lena Lütt	0152 – 36810081
Discofox	Paare	dienstags	20:00-21:30	PostSV-Heim Remagen		Peter Wihl	02642 – 901590
Gesundheit & Senioren						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
Fit und Mobil im Alter	Männer & Frauen	mittwochs	10:30-11:30	PostSV-Heim Remagen	Zurzeit ausgebucht	Claudia Sommer	02641 - 204931
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	18:30- 19:30 09:00-10:00	Haus des Dorfes Leimersdorf PostSV-Heim Remagen	Zurzeit ausgebucht	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	19:00-21:30	IGS Schulturnhalle Remagen		Marion Tiltmann	02642 - 46704
Leichtathletik	Kinder & Jugendliche	mittwochs	17:30-19:00	Stadion Goldene Meile		Hans-Jürgen Wolter	0171-2158599
Turnen Eltern-Kind	18 Monaten –3 Jahre	mittwochs	16:00-17:00	Rieinhalle Remagen		Hiltrud Thiemann	02642-981353
Tanzen Gesellschaftstanz & mehr	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
	Fortgeschrittene	freitags	20:15 -22:00	PostSV-Heim Remagen		Anneliese Chatenay	01520 4945417
Volleyball	Männer & Frauen	dienstags	20:00-22:00	Rieinhalle Remagen		Uwe Hansen	0178 8453118 02642 - 994221