



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	01522 4396407
	Stunners	freitags	18:00-20:00	Stadion Freigelände		Benedikt Flück	01522 4396407
	Jugend	freitags	20:00-21:45	Turnhalle Kripp	Bitte vorher anmelden.	Benedikt Flück	01522 4396407
Cheerleading	Tiny - 5-11 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	16:15-17:45	PostSV-Heim Remagen	Zusatzgebührenpflichtig Bitte vorher anmelden	Lena Lütt	0152 36810081
	Stormy – 12-16 Jahre Mädchen und Jungen	mittwochs	18:00-20:00	Bühne der Rieinhalle		Sarah Thiemann	0152 54047647
	W United – ab 17 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags sonntags		Zeiten und Ort werden aufgrund der Sperrung der Rieinhalle von der Übungsleitung mitgeteilt		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 3097780
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 84531 18 02642 994221