



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	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
<b>Cheerleading</b>	<b>Tiny</b> - 5-11 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags	16:30 - 18:00	Rieinhalle	<b>Zusatzgebührenpflichtig</b> Bitte vorher anmelden	Lena Lütt	0152 36810081
	<b>Stormy</b> - 12-16 Jahre Mädchen und Jungen	mittwochs freitags	18:00 - 20:00	Rieinhalle		Sarah Thiemann	0152 54047647
	<b>W United</b> - ab 17 Jahre Mädchen und Jungen	dienstags mittwochs sonntags	18:00 - 20:00 18:00 - 20:00 13:15 - 16:15	Remagen oder Bonn Rieinhalle Bonn		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 3097780
<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	20:15 - 21:15	PostSV-Heim Remagen		Marita Kill	02633 4735129
<b>Gymnastik</b>	für Frauen	mittwochs	19:30 - 21:00	IGS-Schulturnhalle 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 Marita Kill	015204945417 02633 4735129
	Wiedereinsteiger	donnerstags	10:30 - 12:00 20:00 - 22:00	PostSV-Heim Remagen		Anneliese Chatenay Marita Kill	015204945417 02633 4735129
	Fortgeschrittene	freitags	20:00 - 21:45	PostSV-Heim Remagen		Anneliese Chatenay Marita Kill	015204945417 02633 4735129
<b>Line Dance (ab Oktober)</b>	Anfänger geeignet	sonntags	16:30 - 17:30	PostSV-Heim Remagen		Mercede Baro	0162 2369288
<b>Volleyball</b>	Männer & Frauen	dienstags	20:00 - 22:00	Rieinhalle Remagen		Sabine Junk	02642 23351