

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>               | <b>Siehe separater Kursplan</b>                |                        |                                                         |                             |                                                                | Alexandra Weber      | aerobic@postsv-remagen.de |
| <b>Basketball</b>                          | Bridgers                                       | dienstags              | 20:00 – 22:00                                           | Rieinhalle Remagen          | Bitte vorher anmelden                                          | Tommaso Guidotti     | 0176 31198910             |
| <b>Cheerleading</b>                        | <b>Tiny</b> – 7-11 Jahre Mädchen und Jungen    | dienstags<br>mittwochs | 16:30 - 18:00<br>17:00 – 18:30<br>(Ostern-Herbstferien) | Rieinhalle                  | <b>Zusatzgebührenpflichtig</b><br><i>Bitte vorher anmelden</i> | Lena Lütt            |                           |
|                                            | <b>Stormy</b> – 12-14 Jahre Mädchen und Jungen | mittwochs<br>freitags  | 18:00 - 20:00                                           | Rieinhalle                  |                                                                | Sarah Thiemann       | 0152 54047647             |
|                                            | <b>Tidal</b> – ab 15 Jahre Mädchen und Jungen  | dienstags<br>mittwochs | 18:00 - 20:00                                           | Rieinhalle                  |                                                                | Lena Lütt            |                           |
| <b>Discofox</b>                            | Paare                                          | dienstags              | 20:00 - 21:30                                           | PostSV-Heim Remagen         |                                                                | Peter Wühl           | 02642 901590              |
| <b>Gesundheit &amp; Senioren</b>           |                                                |                        |                                                         |                             |                                                                | Claudia Sommer       | 02641 204931              |
| <b>70plus</b>                              | Männer & Frauen                                | dienstags              | 10:30 – 11:30                                           | PostSV-Heim Remagen         | Zurzeit ausgebucht                                             | Jürgen Baró Pizà     | 0152 54137696             |
|                                            |                                                | freitags               | 10:30 - 11:30                                           | PostSV-Heim Remagen         | Zurzeit ausgebucht                                             | Mercè Baró Pizà      | 0162 2369288              |
| <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                                | donnerstags            | 16:00 – 17:00                                           | PostSV-Heim Remagen         |                                                                | Hans-Werner Thiemann | 02642 981353              |
| <b>Pilates</b>                             | Männer & Frauen                                | dienstags              | 18:30 – 19.30                                           | Haus des Dorfes Leimersdorf | Zurzeit ausgebucht                                             | Claudia Sommer       | 02641 204931              |
|                                            |                                                | mittwochs              | 09:00 - 10:00                                           | PostSV-Heim Remagen         | Zurzeit ausgebucht                                             |                      |                           |
| <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> | Fortgeschrittene                               | montags                | 20:30 - 22:00                                           | PostSV-Heim Remagen         |                                                                | Anneliese Chatenay   | 015204945417              |
|                                            | Wiedereinsteiger                               | donnerstags            | 20:00 - 22:00                                           | PostSV-Heim Remagen         |                                                                | Anneliese Chatenay   | 015204945417              |
|                                            | Anfänger                                       | donnerstags            | 9:00 – 10:00                                            | PostSV-Heim Remagen         | Zurzeit ausgebucht                                             | Hans-Werner Thiemann | 02642 981353              |
|                                            | Fortgeschrittene                               |                        | 10:30 – 12:00                                           |                             |                                                                |                      |                           |
|                                            | Fortgeschrittene                               | freitags               | 20:00 - 21:30                                           | PostSV-Heim Remagen         |                                                                | Anneliese Chatenay   | 015204945417              |
| <b>Fit mit Line Dance</b>                  | Anfänger                                       | sonntags               | 15:30 – 16:15                                           | PostSV-Heim Remagen         |                                                                | Mercè Baró Pizà      | 0162 2369288              |
|                                            | Fortgeschrittene                               |                        | 16:30 - 17:30                                           |                             |                                                                |                      |                           |
| <b>Volleyball</b>                          | Männer & Frauen                                | dienstags              | 20:00 - 22:00                                           | Rieinhalle Remagen          |                                                                | Sabine Junk          | 02642 23351               |