



GESUND & FIT

RSV

DER VEREIN!

- Fitness-Studio • Schwimmschule
- Dance Company • Multisport Camps
- Reha-Sport • Parcour • Musical

INNOPEDE
KEIMFÜHNDIG ERLEBEN

Mit der richtigen Einlage sind ihre Füße fit und leistungsstark!
Tel. 02191-971 63 73
www.innopede.de

Kostenbeteiligung an den Gesundheitsangeboten bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen!

GESUNDHEIT & FREIZEIT

Thema	Sportangebot	Nr.	Leiter/in	Halle	Tag	Zeit	Beginn	Info	
GUTES FÜR DEN RÜCKEN	Wirbelsäulengymnastik	1001	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-10.00	16. Jan Z. Zt. belegt	Funktionelle krankengymnastische Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule	
	Wirbelsäulengymnastik	1002	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	10.00-11.00	16. Jan Z. Zt. belegt		
	Wirbelsäulengymnastik	1003	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-12.00	16. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1004	Susanne Richter	Sporthalle Jahnplatz	Mo.	15.30-16.30	09. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1005	Ina Klingelhöfer	Friesenhalle	Mo.	17.00-18.00	09. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1006	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	09. Jan		
	Rücken-aktiv	1007	Erika Over	Sporthalle Bökerhöhe	Mo	18.00-19.00	09. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1008	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	18.00-19.00	09. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1009	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	19.00-20.00	09. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1010	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	09.30-10.30	10. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1011	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	10.30-11.30	10. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1012	Martina Schulz	RSV Sporthalle Jahn	Di	09.45-10.45	10. Jan		
	Rücken-aktiv	1013	Erika Over	Sporthalle Karl-Kind-Schule	Di	17.00-18.00	10. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1014	Eva Buchholz	Sporthalle Tannenhof	Di.	16.30-17.30	10. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik & Fitmix	1016	Nate Kohrs	Turnhalle EMA	Di.	19.00-20.00	10. Jan		
	Osteoporosegymnastik	1017	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.30-11.30	11. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1018	Birte Tesch	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi	15.00-15.45	11. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1019	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	09.30-10.30	12. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1020	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.00	12. Jan Z. Zt. belegt		
	Wirbelsäulengymnastik	1021	Silvie Hörster	Freiherr-vom-Stein-Schule	Fr.	18.15-19.15	13. Jan		
	Wirbelsäulentraining	1101	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.30	09. Jan		95,- €
	Wirbelsäulentraining	1102	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.30	12. Jan		110,- €
	Rückenfit	1201	Amir Kasupovic	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	09. Jan		Gerätegestütztes Aufbauprogramm für den Rücken
	Rückenfit	1202	Hans-Peter Ludwig	RSV Sport- und Freizeitpark	Di	19.00-20.00	10. Jan		
	Rückenfit	1203	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	11. Jan		
Rückenfit	1204	Peter Brinkmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.00	12. Jan			
Rückenfit	1205	Alex Dostall	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	17.00-18.00	13. Jan			
PILATES & YOGA	Wassergymnastik	1301	Ingrid Steinwascher	Sportbad am Park	Mo.	16.30-17.15	09. Jan	inkl. Eintrittspreis	
	Wassergymnastik	1302	Elke Götz	Sportbad am Park	Di.	16.30-17.15	10. Jan		
	Wassergymnastik	1303	Ingrid Steinwascher	Sportbad am Park	Do.	16.30-17.15	12. Jan		
	Aqua Fitness	1304	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.00-18.45	13. Jan		
	Aqua Jogging	1305	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.45-19.30	13. Jan		
PILATES & YOGA	Pilates	1501	Susanne Beckmann	Halle West	Mo.	18.00-19.00	16. Jan	Ganzheitliches Körpertraining & Entspannungstraining	
	Pilates	1502	Susanne Beckmann	Halle West	Mo.	19.00-20.00	16. Jan		
	Yoga	1503	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	20.00-21.15	09. Jan		
	Pilates	1504	Michaela Engelmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	17.00-18.00	10. Jan		
	Rücken-Pilates	1505	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi	11.00-12.00	11. Jan		
	Hatha-Yoga	1506	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	12.00-13.15	18. Jan		
	Hatha-Yoga	1507	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	13.30-14.45	18. Jan		
	Yoga	1508	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Do	16.45-18.00	12. Jan		
	Pilates & Yoga	1509	Carola Sluminsky	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	19.00-20.00	12. Jan		
CARDIO-FITNESS	Nordic-Walking	1703	Klaus Keune	1. Treff Talsperre Remscheid	Fr.	10.00-11.30	13. Jan	95,- €	
	Indoor Cycling	1801	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Di	19.00-20.00	10. Jan	DAS Cardio Training für das ganze Jahr	
	Indoor Cycling	1802	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	11. Jan		
	Indoor Cycling	1803	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi	20.00-21.00	11. Jan		
	Aqua Jogging	1305	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.45-19.30	13. Jan	95,- €	
FITNESSSTUDIO TRAINING	Fitness für Einsteiger	1901	Amir Kasupovic	RSV Fitness-Studio	Mo.	19.00-20.00	09. Jan	Mit individuellen Trainingsprogramm für Ausdauer und Fitness!	
	Bauch weg Training	1902	Dirk Riemer	RSV Fitness-Studio	Di.	20.00-21.00	10. Jan		
	Erfolgreich abnehmen	1903	Claudia Schwientek	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi	19.00-20.00	11. Jan		
	Bauch weg Training	1904	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Do.	18.00-19.00	12. Jan		
	Fitness für Einsteiger	1905	Alex Dostall	RSV Fitness-Studio	Fr.	17.00-18.00	13. Jan		
BBP FATBURNER & BODYSTYLE	Zumba Fitness	2201	Zahia Sarikaya	RSV Sporthalle Jahn	Mo	18.00-19.00	09. Jan	Unsere Trainer machen Sie fit! Ein Fitness-Workout für den ganzen Körper! Verlieren Sie nebenbei bis zu 700 Kalorien!	
	Aerobic & Bodymix	2202	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	19.00-20.00	09. Jan		
	Fitness für Sie & Ihn	2204	Carola Sluminsky	RSV Sporthalle Jahn	Mo	20.00-21.30	09. Jan		
	Fatburner & Bodystyling	2205	Michaela Engelmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00-19.00	10. Jan		
	Step & Bodymix	2207	Ariana Wiedenhoff	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	20.00-21.00	10. Jan		
	Bodyfitness	2208	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	09.00-10.00	11. Jan		
	BBP & Bodystyling	2209	Gaby Ianelli	Albert-Einstein-Schule	Mi.	18.00-19.00	11. Jan		
	ABC Fitness	2210	Alex Hölzer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi	19.00-20.00	11. Jan		
Step & Bodymix	2211	Carola Sluminsky	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	20.00-21.00	12. Jan			
SKIGYMNASTIK	Skigymnastik	2401	Klaus Keune	Sporthalle Am Stadtpark	Mi.	18.30-20.00	11. Jan	Fit für die Piste	
	Skigymnastik	2402	Susanne Richter	Sporthalle AvH	Fr.	17.00-18.30	13. Jan		
	Skifitness & Konditionstraining	3408	Ariana Wiedenhoff	Sporthalle AvH	Fr.	20.00-21.30	13. Jan		
BADMINTON	Badminton	2501	Susanne Kaiser	Halle West	Mo.	18.30-20.00	09. Jan	Bälle werden gestellt	
	Badminton	2502	Susanne Kaiser	Sporthalle Am Stadtpark	Di.	20.00-21.30	10. Jan		
	Badminton für Mädchen	2503	Bernd Kaiser	Sporthalle Am Stadtpark	Fr.	17.00-18.30	13. Jan		
	Badminton	2504	Bernd Kaiser	Sporthalle Am Stadtpark	Fr.	18.30-20.00	13. Jan		
SCHWIMM-SCHULE	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2601	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	20. Feb	10 Einheiten Mo. 10 Wochenkurs Di. + Do. 5 Wochenkurs ab 5 Jahre bis Seepferdchenprüfung, inkl. Eintrittspreis Anmeldung auch online unter www.remscheider-sv.de	
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2602	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	20. Feb		
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2603	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	29. Mai		
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2604	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	29. Mai		
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2605	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	10. Jan		
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2606	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	10. Jan		
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2607	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	14. Feb		
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2608	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	14. Feb		
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2609	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	21. Mär		
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2610	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	21. Mär		
REHA-SPORT	Orthopädische Rückenschule	2701	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-10.00	16. Jan Z. Zt. belegt	Dirk Riemer Tel. 77977 Jeder gesetzlich Versicherte hat Anspruch auf Reha-Sport! Die verordneten 50 Einheiten sind kostenfrei.	
	Orthopädische Rückenschule	2702	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	10.00-11.00	16. Jan Z. Zt. belegt		
	Orthopädische Rückenschule	2703	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-12.00	09. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	2704	Ina Klingelhöfer	Friesenhalle	Mo	17.00-18.00	09. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	2705	Ina Klingelhöfer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	09. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	2706	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	18.00-19.00	09. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	2707	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	19.00-20.00	09. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	2708	Birte Tesch	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	15.00-15.45	11. Jan		
	Sport bei Atemwegserkrankungen	2709	Petra Skoworonek	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	14.15-15.15	09. Jan		

