



**GESUND & FIT**



- Fitness-Studio • Schwimmschule
- Dance Company • Reha-Sport • Yoga
- Parcour • Musical • Basketball • Kindergeburtstage



**Kostenbeteiligung an den Gesundheitsangeboten bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen!**

GESUNDHEIT & FREIZEIT

Thema	Sportangebot	Nr.	Leiter/in	Halle	Tag	Zeit	Beginn	Kosten	Info
<b>GUTES FÜR DEN RÜCKEN</b>	Wirbelsäulengymnastik (belegt)	1001	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-10.00	07. Jan	95,- €	Funktionelle krankengymnastische Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule
	Wirbelsäulengymnastik (belegt)	1002	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	10.00-11.00	07. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik (belegt)	1003	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-12.00	07. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1004	Ania Wehse	Sporthalle Jahnplatz	Mo.	15.30-16.30	07. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1005	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	17.00-18.00	07. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1006	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	07. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1008	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	18.00-19.00	07. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1009	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	19.00-20.00	07. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1010	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	09.30-10.30	08. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1011	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	10.30-11.30	08. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1012	Martina Schulz	RSV Sporthalle Jahn	Di.	09.45-10.45	08. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1013	Anita Wehse	Sporthalle Karl-Kind-Schule	Di.	17.00-18.00	08. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1014	Eva Buchholz	Sporthalle Tannenhof	Di.	16.30-17.30	08. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik & Fitmix	1016	Anita Wehse	Turnhalle EMA	Di.	19.00-20.00	08. Jan		
	Osteoporosegymnastik	1017	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.30-11.30	09. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1018	Birte Tesch	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	15.00-15.45	09. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1019	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	09.00-10.00	10. Jan		
Wirbelsäulengymnastik	1020	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	10.00-11.00	10. Jan			
Wirbelsäulengymnastik (belegt)	1021	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.00	10. Jan			
Wirbelsäulengymnastik	1022	Silvie Hörster	Freiherr-vom-Stein-Schule	Fr.	18.15-19.15	11. Jan			
Wirbelsäulentraining	1101	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.30	07. Jan	110,- €	Wirbelsäulengymnastik und Muskelaufbautraining	
Wirbelsäulentraining	1102	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.30	10. Jan			
<b>RÜCKENFIT</b>	Rückenfit	1201	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	07. Jan	95,- €	Gerätegestütztes Aufbauprogramm für den Rücken
	Rückenfit	1202	Peter Brinkmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.00-20.00	08. Jan		
	Rückenfit	1203	Hartmut Bau	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	09. Jan		
	Rückenfit	1204	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.00	10. Jan		
	Rückenfit	1205	Moritz Knaup	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	17.00-18.00	11. Jan		
<b>REHA-SPORT</b>	Orthopädische Rückenschule (belegt)	2701	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-10.00	07. Jan	kostenlos	Dirk Riemer Tel. 77977 Jeder gesetzlich Versicherte hat Anspruch auf Reha-Sport! Die verordneten 50 Einheiten sind kostenfrei.
	Orthopädische Rückenschule (belegt)	2702	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	10.00-11.00	07. Jan		
	Orthopädische Rückenschule (belegt)	2703	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-12.00	07. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	2704	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	17.00-18.00	07. Jan		
	Orthopädische Rückenschule (belegt)	2705	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	07. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	2706	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	18.00-19.00	07. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	2707	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	19.00-20.00	07. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	2708	Birte Tesch	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	15.00-15.45	09. Jan		
	Orthopädische Rückenschule (belegt)	2709	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	10.00-11.00	10. Jan		
Sport bei Atemwegserkrankungen	2710	Petra Skoworonek	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	14.15-15.15	07. Jan			
<b>WASSER-GYMNASTIK</b>	Wassergymnastik	1301	Ingrid Steinwascher	Sportbad am Park	Mo.	16.30-17.15	07. Jan	95,- €	inkl. Eintrittspreis
	Wassergymnastik	1302	Elke Götz	Sportbad am Park	Di.	16.30-17.15	08. Jan		
	Wassergymnastik	1303	Ingrid Steinwascher	Sportbad am Park	Do.	16.30-17.15	10. Jan		
	Aqua Fitness	1304	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.00-18.45	11. Jan		
	Aqua Jogging	1305	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.45-19.30	11. Jan		
<b>PILATES</b>	Pilates (belegt)	1501	Susanne Beckmann	Halle West	Mo.	18.00-19.00	07. Jan	95,- €	Ganzheitliches Körpertraining & Entspannungstraining
	Pilates	1502	Susanne Beckmann	Halle West	Mo.	19.00-20.00	07. Jan		
	Pilates	1503	Christine Ullerich	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	17.00-18.00	08. Jan		
	Pilates	1504	Carola Sluminsky	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	19.00-20.00	10. Jan		
<b>YOGA</b>	Yoga	1601	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	20.00-21.30	07. Jan	110,- €	
	Hatha-Yoga	1602	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	12.00-13.15	09. Jan		
	Hatha-Yoga	1603	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	13.30-14.45	09. Jan		
	Yoga	1604	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	16.30-18.00	10. Jan		
	Hatha-Yoga	1605	Manuela Remmers	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	18.30-20.00	11. Jan		
<b>CARDIO-FITNESS</b>	Nordic-Walking	1703	Klaus Keune	1. Treff Talsperre Remscheid	Fr.	10.00-11.30	11. Jan	95,- €	DAS Cardio Training für das ganze Jahr
	Aqua Jogging	1305	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.45-19.30	11. Jan		
<b>INDOOR CYCLING</b>	Indoor Cycling	1801	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.00-20.00	08. Jan	110,- €	
	Indoor Cycling	1802	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	09. Jan		
	Indoor Cycling	1803	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	20.00-21.00	09. Jan		
<b>FITNESS</b>	Fitness für Einsteiger	1905	Dirk Riemer	RSV Fitness-Studio	Mo.	19.00-20.00	07. Jan	95,- €	Unsere Trainer machen Sie fit! Ein Fitness-Workout für den ganzen Körper!
	Fitness für Einsteiger	1906	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Di.	18.00-19.00	08. Jan		
	Fitness für Einsteiger	1901	Hartmut Bau	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20.00	09. Jan		
	Fitness für Einsteiger	1910	Eva Buchholz	RSV Fitness-Studio	Do.	19.00-20.00	10. Jan		
	Fitness für Einsteiger	1912	Moritz Knaup	RSV Fitness-Studio	Fr.	18.00-19.00	11. Jan		
	Zumba Fitness	2201	Zahia Sarikaya	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	auf Anfrage			
<b>BBP &amp; BODYMIX</b>	Aerobic & Bodymix	2202	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	19.00-20.00	07. Jan	95,- €	
	Fitness für Sie & Ihn	2204	Carola Sluminsky	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	20.00-21.30	07. Jan		
	Fatburner & Bodystyling	2205	Christine Ullerich	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00-19.00	08. Jan		
	Step & Bodymix	2207	Ariana Wiedenhoff	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	20.00-21.00	08. Jan		
	ABC Fitness	2210	Alex Hölzer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20.00	09. Jan		
	Step & Bodymix	2211	Carola Sluminsky	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	20.00-21.00	10. Jan		
<b>SKIGYMNASTIK</b>	Skigymnastik	2401	Klaus Keune	Sporthalle Am Stadtpark	Mi.	18.30-20.00	09. Jan	80,- €	Fit für die Piste
	Skifit für Sie & Ihn	2402	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	17.00-18.30	11. Jan		
	Skifitness & Konditionstraining	3408	Ariana Wiedenhoff	Sporthalle AvH	Fr.	20.00-21.30	11. Jan		
<b>BADMINTON</b>	Badminton	2501	Susanne Kaiser	Halle West	Mo.	18.30-20.00	07. Jan	95,- €	Bälle werden gestellt
	Badminton	2502	Bernd Kaiser	Sporthalle Am Stadtpark	Fr.	18.30-20.00	11. Jan		
<b>SCHWIMM-SCHULE</b>	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2601	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	18. Feb	80,- €	10 Einheiten Mo. 10 Wochenkurs Di. + Do. 5 Wochenkurs ab 5 Jahre bis Seepferdchenprüfung, inkl. Eintrittspreis Anmeldung auch online unter <a href="http://www.remscheider-sv.de">www.remscheider-sv.de</a>
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2602	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	18. Feb		
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2603	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	20. Mai		
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2604	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	20. Mai		
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2605	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	17. Jan		
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2606	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	17. Jan		
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2607	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	21. Feb		
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2608	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	21. Feb		
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2609	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	28. März		
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2610	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	28. März		
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2611	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	26. Mai		
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2612	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	16. Mai		
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2613	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	02. Juli		
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2614	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	02. Juli		

Thema	Sportangebot	Nr.	Leiter/in	Halle	Tag	Zeit	Beginn	Info	
<b>FIT &amp; DANCE COMPANY</b>	Eltern-Kind-Tanzen 1,5-3 Jahre	5001	Lena Henke	RSV Sporthalle Jahn	Di.	16.00-17.00	09. Jan	<b>Dirk Riemer:</b> Tel. 77977	
	Kids Dance & Musical 3-5 Jahre	5002	Bianca Kaminsky	RSV Sporthalle Jahn	Mi.	17.00-18.00	09. Jan		
	Showdance 1 & Musical 6-9 Jahre	5003	Laila Bayrak	RSV Sporthalle Jahn	Fr.	17.00-18.00	11. Jan		
	Showdance 2 & Musical 10-13 Jahre	5004	Farina Haider	RSV Sporthalle Jahn	Mi.	18.00-19.00	09. Jan		
	Showdance 3 & Musical ab 18 Jahre	5005	Bianca Kaminsky	RSV Sporthalle Jahn	Fr.	19.00-20.00	11. Jan		
	Hip Hop 14-17 Jahre	5006	Laila Bayrak	RSV Sporthalle Jahn	Fr.	18.00-19.00	11. Jan		
	Cheerleading 6-10 Jahre	5007	Michelle Simanowski	RSV Sporthalle Jahn	Do.	17.00-18.00	10. Jan		
	Cheerleading ab 11 Jahre	5008	Michelle Simanowski	RSV Sporthalle Jahn	Do.	18.00-20.00	10. Jan		
	Parcour 1 6-9 Jahre	5009	Daniel Möller	RSV Sporthalle Jahn	Di.	16.00-18.00	08. Jan		
	Parcour 1 10-13 Jahre	5010	Daniel Möller	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	16.00-18.00	07. Jan		
	Parcour 2 ab 14 Jahre	5011	Daniel Möller	RSV Sporthalle Jahn	Di.	18.00-20.00	08. Jan		
	Parcour 3 ab 14 Jahre	5012	Daniel Möller	Sporthalle EMA	Do.	18.30-20.00	10. Jan		
	Multisport ab 6 Jahre	5013	Peter Brinkmann	RSV Sporthalle Jahn	Fr.	16.00-17.00	11. Jan		
	Freeletics & Kickboxen ab 18 Jahre	5014	Kevin Beuth	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	18.30-20.00	auf Anfrage		
	Freeletics & Kickboxen ab 18 Jahre	5015	Kevin Beuth	RSV Sporthalle Jahn	Do.	20.00-21.30	auf Anfrage		
	Cross Fit / Fitness-Studio ab 14 Jahre	5016	Moritz Knaup	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	17.00-19.00	11. Jan		
	Cross Fit / Fitness-Studio ab 14 Jahre	5017	Moritz Knaup	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	13.00-14.00	12. Jan		
	Cross Fit / Fitness-Studio ab 14 Jahre	5018	Sina Böhne	RSV Sport- und Freizeitpark	So.	13.00-14.00	13. Jan		
<b>TENNIS</b>	Kinder-/Jugendtraining	3001	Trainer Team	RSV Sport- und Freizeitpark	Di./Fr	14.00-19.00	08. Jan		
	Erwachsene	3003	Trainer Team	RSV Sport- und Freizeitpark	Di./Fr	14.00-19.00	08. Jan		
<b>SPORTKIDS</b>	Sport, Spiel, Spaß 4-6 Jahre	3103	Michelle Simanowski	RSV Sporthalle Jahn	Do.	16.00-17.00	10. Jan		
	Akrobatik ab 6 Jahre	3105	Sebastian Klaus	Sporthalle Schimmelbuschweg	Mi.	16.00-17.00	09. Jan		
<b>SCHWIMMEN</b>	Nichtschwimmer Stufe 1 (nur als Kurs)	2601	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	18. Feb	<b>Nichtschwimmer Info</b> siehe Vorseite	
	Nichtschwimmer Stufe 2 (nur als Kurs)	2602	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	18. Feb		
	Nichtschwimmer Stufe 1 (nur als Kurs)	2603	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	17. Jan		
	Nichtschwimmer Stufe 2 (nur als Kurs)	2604	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	17. Jan		
	Bronzeabzeichen	3203	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.45-16.30	07. Jan		
	Bronzeabzeichen	3205	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	15.45-16.30	11. Jan		
	Silberabzeichen	3206	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.45-16.30	07. Jan		
	Silberabzeichen	3207	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	17.45-18.30	11. Jan		
	Goldabzeichen	3208	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	16.30-17.15	07. Jan		
	Goldabzeichen	3209	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	17.45-18.30	11. Jan		
	Freies Schwimmen	3210	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.45-17.15	07. Jan		
	Freies Schwimmen	3211	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	18.00-20.00	11. Jan		
	Senioren Damen	3212	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	19.00-20.00	11. Jan		
	Familienschwimmen	3213	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	18.45-20.00	11. Jan		
<b>FECHTEN</b>	Florett/Degen	3601	Trainer Team	Sporthalle Karl-Kind Schule	Mo.	18.00-21.30	07. Jan		
	Anfänger	3602	Trainer Team	Sporthalle Karl-Kind Schule	Di.	18.00-20.00	08. Jan		
	Degen	3603	Trainer Team	Sporthalle Karl-Kind Schule	Di.	20.00-21.30	08. Jan		
	Allgemein	3604	Trainer Team	Sporthalle Karl-Kind Schule	Do.	18.00-20.00	10. Jan		
<b>BASKETBALL</b>	U8/10	3702	Hans-Joachim Prahm	Sporthalle Sophie-Scholl-Schule	Mo	18.30-20.00	07. Jan	<b>Dirk Riemer:</b> Tel. 77977	
			Hans-Joachim Prahm	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mi.	17.00-18.30	09. Jan		
	U12	3703	Amir Kasupovic	Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule	Di.	16.30-18.00	08. Jan		
			Amir Kasupovic	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Fr.	16.30-18.00	11. Jan		
	U12/2	3704	Max Zimmermann	Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule	Di.	18.00-19.30	08. Jan		
			Max Zimmermann	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Fr.	18.00-19.30	11. Jan		
	U14	3705	Philip Herberts	Sporthalle EMA	Di.	18.00-19.30	08. Jan		
			Philip Herberts	Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule	Fr.	17.30-19.00	11. Jan		
	U18	3706	Johannes Schorn	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mi.	18.30-20.00	09. Jan		
			Johannes Schorn	Sporthalle EMA	Fr.	18.00-19.30	11. Jan		
	Herren 1	3707	Philippe Fichte	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Di.	20.00-21.30	08. Jan		
			Philippe Fichte	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Fr.	20.00-21.30	11. Jan		
	Herren 2	3708	Johannes Schorn	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mo.	19.30-21.30	07. Jan		
			Johannes Schorn	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mi.	20.00-21.30	09. Jan		
	Herren Hobby	3709	Jörg-Dieter Krause	Sporthalle EMA	Di.	20.00-21.30	08. Jan		
			Jörg-Dieter Krause	Sporthalle EMA	Fr.	20.00-21.30	11. Jan		
	Damen	3710	Gaby Forster	Sporthalle West	Mo.	20.00-21.30	07. Jan		
<b>WASSERBALL</b>	Herren	3801	Peter Backes	Sportbad am Park	Di.	20.00-21.30	08. Jan		
	Herren	3802	Peter Backes	Sportbad am Park	Fr.	20.00-21.30	11. Jan		
<b>TAUCHEN</b>	Gerätetauchen	3902	Annette Schlomski	Sportbad am Park	Di	18.45-19.30	08. Jan		
	Flossenschwimmen	3903	Lothar Stiebing	Sportbad am Park	Fr.	18.30-19.00	11. Jan		
<b>SPORTKEGELN</b>	allgemeines Training	4001	Volker Stieg	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	16.00-22.00	07. Jan		
	allgemeines Training	4002	Volker Stieg	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	12.00-22.00	09. Jan		
	allgemeines Training	4003	Volker Stieg	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	08.00-17.00	12. Jan		
<b>55 +</b>	Pölsches' schießen	4101	Manfred Schwarzer	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	14.30-17.00	01. Apr	<b>Dirk Riemer</b> Tel. 77977  <b>Komplettprogramm</b> auf separatem Infoblatt sowie Gästebeiträge auf Anfrage	
	Gymnastik Mix	4102	Martina Schulz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	11.15-12.15	08. Jan		
	Wandergruppe 2 Std.	4103	Susanne Beckmann	Treffpunkt: Info Tel. 71416	Di.	14.00-16.00	31. Jan		
	Wandergruppe 4 Std.	4104	Klaus Keune	Treffpunkt: Info Tel. 76247	Di.	13.00-17.00	08. Jan		
	Sturzprophylaxe	4105	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	14.45-15.45	08. Jan		
	Aerobic als Gesundheitssport	4106	Iris Eisenberg	RSV Sporthalle Jahn	Di.	20.00-21.00	08. Jan		
	Walking	4107	Gerhard Spahlinger	Talsperre Eschbachtal	Mi.	09.00-10.00	09. Jan		
	Hatha Yoga	4108	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	12.00-13.15	09. Jan		
	Hatha Yoga	4109	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	13.30-14.45	09. Jan		
	Gedächtnstraining	4110	Monika Volkmann-Lüttgen	Denkerschmette Kippdorfstr. 27	Mi.	14.30-15.30	09. Jan		
	Gedächtnstraining	4111	Monika Volkmann-Lüttgen	Denkerschmette Kippdorfstr. 27	Mi.	15.45-16.45	09. Jan		
	Gedächtnstraining	4112	Monika Volkmann-Lüttgen	Denkerschmette Kippdorfstr. 27	Mi.	17.00-18.00	09. Jan		
	Rückengymnastik	4113	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	15.45-16.45	09. Jan		
	Rückengymnastik	4114	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	17.00-18.00	09. Jan		
	Gymnastik für Frauen	4115	Heike Gassen	RSV Sporthalle Jahn	Mi.	19.00-20.15	09. Jan		
	Sitzgymnastik	4116	Klaus Keune	Denkerschmette Kippdorfstr. 27	Do.	10.00-10.45	10. Jan		
	Fußball-Tennis	4119	Aki Schürmann	RSV Sporthalle Jahn	Do.	10.00-11.30	10. Jan		
	Turnen & Ballspiele	4118	Ralf Döring	RSV Sporthalle Jahn	Fr.	20.00-22.00	11. Jan		
<b>BREITENSPORT</b>	Volleyball Herren Hobby	4201	Holger Abendroth	Sophie-Scholl-Schule	Mo.	20.00-21.30	07. Jan	<b>Dirk Riemer</b> Tel. 77977	
	Volleyball Hobby Mixed	4202	Thomas Schreiber	Sporthalle EMA	Mo.	20.00-21.30	07. Jan		
	Volleyball Hobby Mixed	4203	Dieter Keune	Sporthalle EMA	Mi.	20.00-21.30	09. Jan		
	Inline-Hockey	4204	Nils Mai	Sporthalle Neuenkamp	Mi.	20.00-21.30	09. Jan		
	Badminton Hobby	4205	Nils Mai	Sporthalle Neuenkamp	Mi.	18.30-20.00	09. Jan		
	Konditionstraining	4206	Ariana Wiedenhoff	Sporthalle AvH	Fr.	20.00-21.30	11. Jan		
	Laufftreff	4207	Peter Brinkmann	RSV Sport- und Freizeitpark	So.	11.00-12.30	13. Jan		
<b>FREIZEIT- UND GESUNDHEITSSPORT</b>	<b>Vorderseite</b>	Anmeldung Abmeldung Programmpause Beitragszahlung	telefonisch ab sofort unter Tel. 77977 telefonisch unter Tel. 77977 bis zur 2. Stunde						
	Ermäßigung	Feiertage, Ferien per Überweisung vor Beginn der ersten Stunde oder per Einzug. Bitte beachten Sie, dass wir bei Erstellung einer Rechnung eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 3,- € erheben. · 50% für das 2. + 3. Familienmitglied bei Belegung des gleichen Sportangebots (weitere Familienmitglieder kostenfrei) (gilt nicht für Schwimmschule) · 30% für RSV Mitglieder, · 20% auf weitere Sportangebote bei gleichzeitiger Belegung von mehreren Sportangeboten aus dem RSV Freizeit- und Gesundheitssportprogramm. Es können keine doppelten Ermäßigungen gewährt werden Stadtparkasse Remscheid, BIC: WELADEDXXX, IBAN: DE69 3405 0000 0000 0014 95 bei Abbruch infolge von Krankheit oder Verletzung, mit ärztlicher Bescheinigung ab Datum der Einreichung							
	Bankverbindung RSV Rückvergütung								
<b>ABTEILUNGS-SPORT</b>	<b>diese Seite</b>	Beiträge und Informationen zu den RSV-Abteilungen unter <a href="http://www.remscheider-sv.de">www.remscheider-sv.de</a>							
<b>FITNESS-STUDIO</b>	<b>1 Probestunde 15€</b>	<b>Alle Kurse</b>	<b>+</b>	<b>Sauna</b>	<b>=</b>	<b>1 Beitrag: ALLE Leistungen!</b>			