



GESUND & FIT

RSV

RUND UM
SPORTLICH
VERSORGT



- 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		
GUTES FÜR DEN RÜCKEN	Wirbelsäulengymnastik (belegt)	1001	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-10.00	03. Sep	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	03. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik (belegt)	1003	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-12.00	03. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1004	Ania Wehse	Sporthalle Jahnplatz	Mo.	15.30-16.30	03. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1005	Ina Klingelhöfer	Friesenhalle	Mo.	17.00-18.00	03. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1006	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	03. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1008	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	18.00-19.00	03. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1009	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	19.00-20.00	03. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1010	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	09.30-10.30	04. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1011	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	10.30-11.30	04. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1012	Martina Schulz	RSV Sporthalle Jahn	Di.	09.45-10.45	04. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1013	Anita Wehse	Sporthalle Karl-Kind-Schule	Di.	17.00-18.00	04. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1014	Eva Buchholz	Sporthalle Tannenhof	Di.	16.30-17.30	04. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik & Fitmix	1016	Anita Wehse	Turnhalle EMA	Di.	19.00-20.00	04. Sep				
	Osteoporosegymnastik	1017	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.30-11.30	05. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1018	Birte Tesch	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	15.00-15.45	05. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1019	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	09.30-10.30	06. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik (belegt)	1020	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.00	06. Sep				
	Wirbelsäulengymnastik	1021	Silvie Hörster	Freiherr-vom-Stein-Schule	Fr.	18.15-19.15	07. Sep				
	Wirbelsäulentraining	1101	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.30	03. Sep			110,- €	Wirbelsäulengymnastik und Muskelaufbautraining
	Wirbelsäulentraining	1102	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.30	06. Sep				
RÜCKENFIT	Rückenfit	1201	Amir Kasupovic	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	03. Sep	95,- €	Gerätgestütztes Aufbauprogramm für den Rücken		
	Rückenfit	1202	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.00-20.00	04. Sep				
	Rückenfit	1203	Claudia Schwientek	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	05. Sep				
	Rückenfit	1204	Peter Brinkmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.00	06. Sep				
	Rückenfit	1205	Alex Dostall	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	17.00-18.00	07. Sep				
REHA-SPORT	Orthopädische Rückenschule (belegt)	2701	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-10.00	03. Sep	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	03. Sep				
	Orthopädische Rückenschule (belegt)	2703	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-12.00	03. Sep				
	Orthopädische Rückenschule	2704	Ina Klingelhöfer	Friesenhalle	Mo.	17.00-18.00	03. Sep				
	Orthopädische Rückenschule	2705	Ina Klingelhöfer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	03. Sep				
	Orthopädische Rückenschule	2706	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	18.00-19.00	03. Sep				
	Orthopädische Rückenschule	2707	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	19.00-20.00	03. Sep				
	Orthopädische Rückenschule	2708	Birte Tesch	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	15.00-15.45	05. Sep				
Sport bei Atemwegserkrankungen	2709	Petra Skoworonnek	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	14.15-15.15	03. Sep					
WASSER-GYMNASTIK	Wassergymnastik	1301	Ingrid Steinwascher	Sportbad am Park	Mo.	16.30-17.15	03. Sep	95,- €	inkl. Eintrittspreis		
	Wassergymnastik	1302	Elke Götz	Sportbad am Park	Di.	16.30-17.15	04. Sep				
	Wassergymnastik	1303	Ingrid Steinwascher	Sportbad am Park	Do.	16.30-17.15	06. Sep				
	Aqua Fitness	1304	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.00-18.45	07. Sep				
	Aqua Jogging	1305	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.45-19.30	07. Sep				
PILATES	Pilates	1501	Susanne Beckmann	Halle West	Mo.	18.00-19.00	03. Sep	95,- €	Ganzheitliches Körpertraining & Entspannungstraining		
	Pilates	1502	Susanne Beckmann	Halle West	Mo.	19.00-20.00	03. Sep				
	Pilates	1504	Michaela Engelmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	17.00-18.00	04. Sep				
	Rücken-Pilates	1505	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	11.00-12.00	05. Sep				
	Pilates	1509	Carola Sluminsky	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	19.00-20.00	06. Sep				
YOGA	Yoga	1503	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	20.00-21.15	03. Sep	110,- €			
	Hatha-Yoga	1506	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	12.00-13.15	05. Sep				
	Hatha-Yoga	1507	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	13.30-14.45	05. Sep				
	Yoga	1508	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	16.45-18.00	06. Sep				
CARDIO-FITNESS	Nordic-Walking	1703	Klaus Keune	1. Treff Talsperre Remscheid	Fr.	10.00-11.30	07. Sep	95,- €	DAS Cardio Training für das ganze Jahr		
	Aqua Jogging	1305	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.45-19.30	07. Sep				
INDOOR CYCLING	Indoor Cycling	1801	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.00-20.00	04. Sep	110,- €			
	Indoor Cycling	1802	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	05. Sep				
	Indoor Cycling	1803	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	20.00-21.00	05. Sep				
FITNESS	Fitness für Einsteiger	1905	Amir Kasupovic	RSV Fitness-Studio	Mo.	19.00-20.00	03. Sep	95,- €	Unsere Trainer machen Sie fit! Ein Fitness-Workout für den ganzen Körper!		
	Bauch weg Training	1906	Dirk Riemer	RSV Fitness-Studio	Di.	20.00-21.00	04. Sep				
	Erfolgreich abnehmen	1901	Claudia Schwientek	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20.00	05. Sep				
	Bauch weg Training	1910	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Do.	19.00-20.00	06. Sep				
	Cross Fit	1912	Alex Dostall	RSV Fitness-Studio	Fr.	18.00-19.00	07. Sep				
BBP & BODYMIX	Zumba Fitness	2201	Zahia Sarikaya	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	18.00-19.00	03. Sep	95,- €			
	Aerobic & Bodymix	2202	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	19.00-20.00	03. Sep				
	Fitness für Sie & Ihn	2204	Carola Sluminsky	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	20.00-21.30	03. Sep				
	Fatburner & Bodystyling	2205	Michaela Engelmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00-19.00	04. Sep				
	Step & Bodymix	2207	Ariana Wiedenhoff	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	20.00-21.00	04. Sep				
	ABC Fitness	2210	Alex Hölzer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20.00	05. Sep				
SKIGYMNASTIK	Skigymnastik	2401	Klaus Keune	Sporthalle Am Stadtpark	Mi.	18.30-20.00	05. Sep	80,- €	Fit für die Piste		
	Skigymnastik	2402	Susanne Richter	Sporthalle AvH	Fr.	17.00-18.30	07. Sep				
	Skifitness & Konditionstraining	3408	Ariana Wiedenhoff	Sporthalle AvH	Fr.	20.00-21.30	07. Sep				
BADMINTON	Badminton	2501	Susanne Kaiser	Halle West	Mo.	18.30-20.00	03. Sep	95,- €	Bälle werden gestellt		
	Badminton	2504	Bernd Kaiser	Sporthalle Am Stadtpark	Fr.	18.30-20.00	07. Sep				
SCHWIMM-SCHULE	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2601	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	03. Sep	80,- €	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	03. Sep				
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2603	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	26. Nov				
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2604	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	26. Nov				
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2605	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	04. Sep				
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2606	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	04. Sep				
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2607	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	09. Okt				
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2608	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	09. Okt				
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2609	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	30. Nov				
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2610	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	30. Nov				

Thema	Sportangebot	Nr.	Leiter/in	Halle	Tag	Zeit	Beginn	Info
FIT & DANCE COMPANY	Zumba Fitness ab 14 Jahre	5001	Zahia Sarikaya	RSV Sporthalle Jahn	Mo	18.00-19.00	03. Sep	Dirk Riemer: Tel. 77977
	Kids Dance & Musical 3-5 Jahre	5002	Bianca Kaminsky	RSV Sporthalle Jahn	Mi.	17.00-18.00	05. Sep	
	Showdance 1 & Musical 6-9 Jahre	5003	Laila Bayrak	RSV Sporthalle Jahn	Fr	17.00-18.00	07. Sep	
	Showdance 2 & Musical 10-13 Jahre	5004	Farina Haider	RSV Sporthalle Jahn	Mi.	18.00-19.00	05. Sep	
	Showdance 3 & Musical ab 18 Jahre	5005	Bianca Kaminsky	RSV Sporthalle Jahn	Fr	19.00-20.00	07. Sep	
	Cheerleading 6-10 Jahre	5006	Michelle Simanowski	RSV Sporthalle Jahn	Do.	17.00-18.00	06. Sep	
	Cheerleading ab 11 Jahre	5007	Michelle Simanowski	RSV Sporthalle Jahn	Do.	18.00-19.30	06. Sep	
	Parcour 1 ab 6 Jahre	5008	Daniel Möller	RSV Sporthalle Jahn	Di.	16.00-18.00	04. Sep	
	Parcour 2 ab 13 Jahre	5009	Daniel Möller	RSV Sporthalle Jahn	Di.	18.00-20.00	04. Sep	
	Parcour 3 ab 13 Jahre	5010	Daniel Möller	Sporthalle EMA	Do.	18.30-20.00	06. Sep	
	Hip Hop 14-17 Jahre	5011	Laila Bayrak	RSV Sporthalle Jahn	Fr	18.00-19.00	07. Sep	
	Multisport ab 6 Jahre	5012	Peter Brinkmann	RSV Sporthalle Jahn	Fr.	16.00-17.00	07. Sep	
	Cross Fit / Fitness-Studio	5013	Alex Dostall	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	17.00-18.00	07. Sep	
	Cross Fit / Fitness-Studio	5014	Alex Dostall	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	13.00-14.00	08. Sep	
TENNIS	Kinder-/Jugendtraining	3001	Trainer Team	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo-Fr.	14.00-20.00	03. Sep	
	Kinder-/Jugendtraining	3002	Trainer Team	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo-Fr.	14.00-20.00	29. Okt	
	Erwachsene	3003	Trainer Team	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.-Fr.	09.00-22.00	03. Sep	
	Erwachsene	3004	Trainer Team	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.-Fr.	09.00-22.00	29. Okt	
SPORTKIDS	RSV Flöhe Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre (Kurs 95€)	3101	Miriam Ottersbach	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	09.45-10.45	auf Anfrage	
	RSV Mäuse Sport, Spiel, Spaß 2-4 Jahre	3102	Katherina Birkenbeul	RSV Sporthalle Jahn	Fr.	15.00-16.00	07. Sep	
	RSV Mäuse Sport, Spiel, Spaß 4-6 Jahre	3103	Michelle Simanowski	RSV Sporthalle Jahn	Do.	16.00-17.00	06. Sep	
	RSV Bravehearts Inline Hockey	3104	Nils Mai	Sporthalle Neuenkamp	Mi.	18.30-20.00	05. Sep	
	RSV Bären Akrobatik ab 6 Jahre	3105	Sebastian Klaus	Sporthalle Schimmelbuschweg	Mi	16.00-17.00	05. Sep	
SCHWIMMEN	Nichtschwimmer Stufe 1 (nur als Kurs)	2601	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	03. Sep	Nichtschwimmer Info siehe Vorseite
	Nichtschwimmer Stufe 2 (nur als Kurs)	2602	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	03. Sep	
	Nichtschwimmer / 1. Stufe	2603	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	26. Nov	
	Nichtschwimmer / 2. Stufe	2604	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	26. Nov	
	Bronzeabzeichen	3203	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.45-16.30	03. Sep	
	Bronzeabzeichen	3204	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Do.	14.45-15.45	auf Anfrage	
	Bronzeabzeichen	3205	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	15.45-16.30	31. Aug	
	Silberabzeichen	3206	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.45-16.30	03. Sep	
	Silberabzeichen	3207	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	17.45-18.30	31. Aug	
	Goldabzeichen	3208	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	16.30-17.15	03. Sep	
	Goldabzeichen	3209	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	17.45-18.30	31. Aug	
	Freies Schwimmen	3210	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.45-17.15	03. Sep	
	Freies Schwimmen	3211	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	18.00-20.00	31. Aug	
Senioren Damen	3212	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	19.00-20.00	31. Aug		
Familienschwimmen	3213	RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	18.45-20.00	31. Aug		
FECHTEN	Florett/Degen	3601	Trainer Team	Sporthalle Karl-Kind Schule	Mo.	18.00-21.30	03. Sep	
	Anfänger/moderner 5-Kampf	3602	Trainer Team	Sporthalle Karl-Kind Schule	Di.	18.00-20.00	04. Sep	
	Degen	3603	Trainer Team	Sporthalle Karl-Kind Schule	Di.	20.00-21.30	04. Sep	
	Allgemein	3604	Trainer Team	Sporthalle Karl-Kind Schule	Do.	18.00-20.00	05. Sep	
BASKETBALL	U8/10	3702	Hans-Joachim Prahm	Sporthalle Sophie-Scholl-Schule	Mo	18.30-20.00	03. Sep	Dirk Riemer: Tel. 77977
			Hans-Joachim Prahm	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mi.	17.00-18.30	05. Aug	
	U12	3703	Amir Kasupovic	Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule	Di.	16.30-18.00	04. Sep	
			Amir Kasupovic	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Fr.	16.30-18.00	07. Sep	
	U12/2	3704	Max Zimmermann	Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule	Di.	18.00-19.30	04. Sep	
			Max Zimmermann	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Fr.	18.00-19.30	07. Sep	
	U14	3705	Philip Herberts	Sporthalle EMA	Di.	18.00-19.30	04. Sep	
			Philip Herberts	Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule	Fr.	17.30-19.00	07. Sep	
	U18	3706	Johannes Schorn	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mi.	18.30-20.00	05. Aug	
			Johannes Schorn	Sporthalle EMA	Fr.	18.00-19.30	07. Sep	
	Herren 1	3707	Philippe Fichte	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Di.	20.00-21.30	04. Sep	
			Philippe Fichte	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Fr.	20.00-21.30	07. Sep	
	Herren 2	3708	Johannes Schorn	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mo.	19.30-21.30	03. Sep	
		Johannes Schorn	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mi.	20.00-21.30	05. Aug		
Herren Hobby	3709	Jörg-Dieter Krause	Sporthalle EMA	Di.	20.00-21.30	04. Sep		
		Jörg-Dieter Krause	Sporthalle EMA	Fr.	20.00-21.30	07. Sep		
Damen	3710	Gaby Forster	Sporthalle West	Mo.	20.00-21.30	03. Sep		
WASSERBALL	Herren	3801	Peter Backes	Sportbad am Park	Di.	20.00-21.30	04. Sep	
	Herren	3802	Peter Backes	Sportbad am Park	Fr.	20.00-21.30	07. Sep	
TAUCHEN	Gerätetauchen	3902	Annette Schlomski	Sportbad am Park	Di	18.45-19.30	04. Sep	
	Flossenschwimmen	3903	Lothar Stiebing	Sportbad am Park	Fr.	18.30-19.00	07. Sep	
SPORTKEGELN	allgemeines Training	4001	Volker Stieg	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	16.00-22.00	03. Sep	
	allgemeines Training	4002	Volker Stieg	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	12.00-22.00	05. Sep	
	allgemeines Training	4003	Volker Stieg	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	08.00-17.00	08. Sep	
55 +	Pölsches' schießen	4101	Manfred Schwarzer	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	14.30-17.00	03. Sep	Dirk Riemer Tel. 77977 Komplettprogramm auf separatem Infoblatt sowie Gästebeträge auf Anfrage
	Gymnastik Mix	4102	Martina Schulz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	11.15-12.15	04. Sep	
	Wandergruppe 2 Std.	4103	Susanne Beckmann	Treffpunkt: Info Tel. 71416	Di.	14.00-16.00	04. Sep	
	Wandergruppe 4 Std.	4104	Klaus Keune	Treffpunkt: Info Tel. 76247	Di.	13.00-17.00	04. Sep	
	Sturzprophylaxe	4105	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di	14.45-15.45	04. Sep	
	Aerobic als Gesundheitssport	4106	Iris Eisenberg	RSV Sporthalle Jahn	Di.	20.00-21.00	04. Sep	
	Walking	4107	Gerhard Spahlinger	Talsperre Eschbachtal	Mi.	09.00-10.00	05. Sep	
	Hatha Yoga	4108	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	12.00-13.15	05. Sep	
	Hatha Yoga	4109	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	13.30-14.45	05. Sep	
	Gedächtnstraining	4110	Monika Volkmann-Lüttgen	Denkerschmette Kippdorfstr. 27	Mi.	14.30-15.30	05. Sep	
	Gedächtnstraining	4111	Monika Volkmann-Lüttgen	Denkerschmette Kippdorfstr. 27	Mi.	15.45-16.45	05. Sep	
	Gedächtnstraining	4112	Monika Volkmann-Lüttgen	Denkerschmette Kippdorfstr. 27	Mi.	17.00-18.00	05. Sep	
	Rückengymnastik	4113	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	15.45-16.45	05. Sep	
	Rückengymnastik	4114	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	17.00-18.00	05. Sep	
Gymnastik für Frauen	4115	Heike Gassen	RSV Sporthalle Jahn	Mi.	19.00-20.15	05. Sep		
Sitzgymnastik	4116	Klaus Keune	Denkerschmette Kippdorfstr. 27	Do.	10.00-10.45	06. Sep		
Fußball-Tennis	4119	Aki Schürmann	RSV Sporthalle Jahn	Do.	10.00-11.30	06. Sep		
Turnen & Ballspiele	4118	Ralf Döring	RSV Sporthalle Jahn	Fr.	20.00-22.00	07. Sep		
BREITENSPORT	Volleyball Herren Hobby	4201	Holger Abendroth	Sophie-Scholl-Schule	Mo.	20.00-21.30	03. Sep	Dirk Riemer Tel. 77977
	Volleyball Hobby Mixed	4202	Thomas Schreiber	Sporthalle EMA	Mo.	20.00-21.30	03. Sep	
	Volleyball Hobby Mixed	4203	Dieter Keune	Sporthalle EMA	Mi	20.00-21.30	05. Sep	
	Inline-Hockey	4204	Nils Mai	Sporthalle Neuenkamp	Mi.	20.00-21.30	05. Sep	
	Badminton Hobby	4205	Nils Mai	Sporthalle Neuenkamp	Mi.	18.30-20.00	05. Sep	
	Konditionstraining	4206	Ariana Wiedenhoff	Sporthalle AvH	Fr.	20.00-21.30	07. Sep	
	Lauftreff	4207	Peter Brinkmann	RSV Sport- und Freizeitpark	So.	11.00-12.30	09. Sep	
FREIZEIT- UND GESUNDHEITSSPORT	Vorderseite	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					
ABTEILUNGS-SPORT	diese Seite		Beiträge und Informationen zu den RSV-Abteilungen unter www.remscheider-sv.de					
FITNESS-STUDIO	1 Probe-monat 15€	Alle Kurse	+	Sauna	=	1 Beitrag: ALLE Leistungen!		