



GESUND & FIT



INNOPEDE
BEWEGUNG LEBEN

Mit der richtigen Einlage sind ihre Füße fit und leistungsstark!
Tel. 02191-971 6373
www.innoped.de

**1 Probemonat
FITNESS-
FLATRATE 9,99 €**
Fitnessstudio
inkl. aller Kurse und Sauna!



HELMA
Eigenheimbau AG


Wir bauen für Ihr Leben gerne

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
DETLEF BONNA
Tel. 02191-342603

Kostenbeteiligung an den Gesundheitsangeboten bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen!

GESUNDHEIT UND FREIZEIT

Thema	Sportangebot	Nr.	Leiter/in	Halle	Tag	Zeit	1. Halbjahr	2. Halbjahr	Info	
RÜCKEN	Wirbelsäulengymnastik	0101	Petra Axmacher	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-10.00	11. Januar 80,- €	30. August 80,- €	Funktionelle krankengymnastische Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule	
	Wirbelsäulengymnastik	0102	Petra Axmacher	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	10.00-11.00	11. Januar	30. August		
	Wirbelsäulengymnastik	0116	Petra Axmacher	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-12.00	11. Januar	30. August		
	Wirbelsäulengymnastik	0103	Angela Schneeloch	Sporthalle Jahnplatz	Mo.	15.30-16.30	11. Januar	30. August		
	Wirbelsäulengymnastik	0104	Angela Schneeloch	Sporthalle Jahnplatz	Mo.	16.30-17.30	11. Januar	30. August		
	Wirbelsäulengymnastik	0105	Ina Klingelhöfer	Friesenhalle	Mo.	17.00-18.00	11. Januar	30. August		
	Wirbelsäulengymnastik	0106	Angela Schneeloch	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	11. Januar	30. August		
	Wirbelsäulengymnastik	0107	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	09.30-10.30	12. Januar	31. August		
	Wirbelsäulengymnastik	0108	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	10.30-11.30	12. Januar	31. August		
	Wirbelsäulengymnastik	0109	Eva Buchholz	Sporthalle Tannenhof	Di.	16.30-17.30	12. Januar	31. August		
	Wirbelsäulengymnastik	0110	Eva Buchholz	Sporthalle Tannenhof	Di.	17.30-18.30	12. Januar	31. August		
	Wirbelsäulengymnastik	0111	Petra Nouvertne	Turnhalle EMA	Di.	18.00-19.00	12. Januar	31. August		
	Wirbelsäulengymnastik	0113	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.00-11.00	13. Januar	01. September		
	Wirbelsäulengymnastik	0114	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	11.00-12.00	13. Januar	01. September		
	Wirbelsäulengymnastik	0115	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	09.30-10.30	14. Januar	02. September		
	Wirbelsäulengymnastik	0117	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.00	14. Januar	02. September		
	Wirbelsäulengymnastik	0118	Eva Buchholz	Freiherr-vom-Stein-Schule	Fr.	18.15-19.15	15. Januar	03. September		
	Wirbelsäulentraining	0201	Angela Schneeloch	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.30	11. Januar 80,- €	30. August 80,- €		Wirbelsäulengymnastik und Muskelaufbautraining
	Wirbelsäulentraining	0202	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.30	14. Januar	02. September		
	WASSERGYMNASTIK	Wassergymnastik	0301	Ingrid Steinwascher	Sportbad am Park	Mo.	16.30-17.15	11. Januar 80,- €		30. August 80,- €
Wassergymnastik		0302	Elke Götz	Sportbad am Park	Di.	16.30-17.15	12. Januar	31. August		
Wassergymnastik		0303	Ingrid Steinwascher	Sportbad am Park	Do.	16.30-17.15	14. Januar	02. September		
Wassergymnastik		0304	Ina Klingelhöfer	Sana Klinikum	Mi.	17.00-17.45	13. Januar 110,- €	01. September 110,- €		
Wassergymnastik		0305	Ina Klingelhöfer	Sana Klinikum	Mi.	17.45-18.30	13. Januar	01. September		
Osteoporosegymnastik		0401	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.00-11.00	13. Januar 80,- €	01. September 80,- €		
Osteoporosegymnastik		0402	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	11.00-12.00	13. Januar	01. September		
Sturzprophylaxe		0403	Ina Klingelhöfer	Friesenhalle	Di.	18.00-19.00	26. Januar 80,- €	31. August 80,- €		
Sitzgymnastik		0403	Ina Klingelhöfer	Friesenhalle	Di.	19.00-20.00	26. Januar	31. August		
Rückentraining		0501	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	11. Januar 80,- €	30. August 80,- €	Gerätegestütztes Aufbauprogramm für den Rücken	
Rückentraining	0502	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.00-20.00	12. Januar	31. August			
Rückentraining	0503	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.00-11.00	13. Januar	01. September			
Rückentraining	0504	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20.00	13. Januar	01. September			
Rückentraining	0505	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.00	14. Januar	02. September			
Rückentraining	0506	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	17.30-18.30	15. Januar	03. September			
Rückentraining	0507	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	12.00-13.00	16. Januar	04. September			
PILATES	Pilates	0601	A. Holst-Hellmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	17.00-18.00	12. Januar 80,- €	31. August 80,- €	Wohlfühl-Programm	
	Pilates	0602	Petra Nouvertne	Turnhalle EMA	Di.	19.00-20.00	12. Januar	31. August		
	Pilates	0605	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	11.00-12.00	13. Januar	01. September		
	Pilates	0603	Carola Sluminski	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	19.00-20.00	14. Januar	02. September		
	Pilates	0604	A. Holst-Hellmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	08.30-09.30	15. Januar	03. September		
	BodyArt Yoga/Pilates	1006	Johanna Malewicz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	08.30-09.30	26. Januar 80,- €	31. August 80,- €		
RSV NORDIC WALKING	Nordic-Walking	0701	Bernd Gab	Talsperre Remscheid	Mo.	15.30-16.30	11. Januar 80,- €	30. August 80,- €	Ganzkörpertraining für Rücken und Herz-Kreislauf	
	Nordic-Walking	0704	Klaus Keune	Talsperre Remscheid	Fr.	10.00-11.30	08. Januar	03. September		
ERFOLGREICH ABNEHMEN	Erfolgreich Abnehmen	0801	Robert Schmale	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00-19.00	19. Januar 80,- €	31. August 80,- €	Sollten Sie einen Wunschtermin haben, sprechen Sie uns an!	
	Erfolgreich Abnehmen	0802	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.00-11.00	20. Januar	01. September		
	Erfolgreich Abnehmen	0803	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20.00	20. Januar	01. September		
	Erfolgreich Abnehmen	0804	Fabiola Korhammer	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	19.00-20.00	21. Januar	02. September		
	Erfolgreich Abnehmen	0806	Björn Marahrens	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00-19.00	13. April	26. Oktober		
	Erfolgreich Abnehmen	0807	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.00-11.00	14. April	27. Oktober		
	Erfolgreich Abnehmen	0808	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20.00	14. April	27. Oktober		
	Erfolgreich Abnehmen	0809	Fabiola Korhammer	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	19.00-20.00	15. April	28. Oktober		
	GERÄTE-TRAINING IM RSV FITNESS-STUDIO	Fitness für Einsteiger	0901	Björn Marahrens	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	19.00-20.00	11. Januar 80,- €		30. August 80,- €
Bodyworkout		0902	Robert Schmale	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.00-20.00	12. Januar	31. August		
Fitness für Einsteiger		0903	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.00-11.00	13. Januar	01. September		
Fatburner		0904	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	20.00-21.00	13. Januar	01. September		
Rückenfit		0905	Fabiola Korhammer	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	10.30-11.30	14. Januar	02. September		
BOP		0906	Fabiola Korhammer	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	20.00-21.00	14. Januar	02. September		
Stretching		0907	Simon Haase	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	18.00-19.00	15. Januar	03. September		
Bodyworkout		0908	Simon Haase	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	11.00-12.00	16. Januar	04. September		
Bauchtraining		0909	Marcel Timmerbeul	RSV Sport- und Freizeitpark	So.	11.00-12.00	17. Januar	05. September		
Young - Fit 15+		0910	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	15.00-16.00	18. Januar 80,- €	30. August 80,- €		
Young - Fit 15+		0911	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	15.00-16.00	20. Januar	01. September		
WELLNESS-ENTSPANNUNG	QiGong für Anfänger	1001	Christoph Haiduk	Albert-Einstein-Schule	Do.	18.00-19.00	14. Januar 80,- €	02. September 80,- €	Auf Anfrage! Bitte lassen sie sich auf einer Teilnehmerliste vormerken.	
	QiGong für Fortgeschr.	1002	Jürgen Möller	Albert-Einstein-Schule	Do.	19.00-20.00	14. Januar	02. September		
	Taijiquan Schwertform	1003	Jürgen Möller	Albert-Einstein-Schule	Do.	20.00-21.00	14. Januar	02. September		
	Hatha-Yoga	1004	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	12.15-13.30	20. Januar	01. September		
	Hatha-Yoga	1005	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	13.45-15.00	20. Januar	01. September		
	BodyArt Yoga/Pilates	1006	Johanna Malewicz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	08.30-09.30	26. Januar 80,- €	31. August 80,- €		
AEROBIC & WORKOUT	Aerobic & Bodymix	2001	Alex Hölzer	Halle West	Mo.	18.30-19.30	11. Januar 80,- €	30. August 80,- €	Im September im RSV: Das ultimative Fitness & Aerobic-Event Remscheids!	
	Aerobic & Bodymix	2002	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	19.00-20.00	11. Januar	30. August		
	Aerobic & Bodymix	2003	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	20.00-21.00	11. Januar	30. August		
	Step Aerobic	2004	Petra Dell	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.00-20.00	12. Januar	31. August		
	Aerobic & Bodymix	2006	Alex Hölzer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20.00	13. Januar	01. September		
	Aqua Aerobic	2008	Michaela Rottsieper	Sportbad Am Park	Fr.	18.00-18.45	15. Januar	03. September		
	Step & Bodymix	2103	Ariana Wiedenhoff	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	20.00-21.00	12. Januar 80,- €	31. August 80,- €		
	Step & Bodymix	2109	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	09.00-10.00	13. Januar	01. September		
	Bodystyling	2105	Gaby Ianelli	Albert-Einstein-Schule	Mi.	18.00-19.00	13. Januar	01. September		
	Step & Bodymix	2107	Carola Sluminski	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	20.00-21.00	14. Januar	02. September		
	Step & Bodymix	2108	A. Holst-Hellmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	09.30-10.30	15. Januar	03. September		
SPINNING	Tai Bo & Bodystyling	2201	A. Holst-Hellmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00-19.00	12. Januar	31. August		
	Fatburnergym	2203	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	13. Januar	01. September		
	Spinning	2901	A. Holst-Hellmann	RSV Sport- und Freizeitpark	NN	NN	NN	NN		
FITNESS-BOXEN	Spinning	2902	Petra Nouvertne	RSV Sport- und Freizeitpark	NN	NN	NN	NN		
	Spinning	2903	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	NN	NN	NN	NN		
	Spinning	2903	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	NN	NN	NN	NN		
WELLNESS-GYMNASTIK	Fitness-Boxen	4101	Sebastian Heinz	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	17.00-18.00	25. Januar 80,- €	30. August 80,- €	Gymnastik und Entspannung	
	Fitness-Boxen	4102	Sebastian Heinz	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20.00	27. Januar	01. September		
	Fitness-Boxen	4103	Sebastian Heinz	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	17.00-18.00	29. Januar	03. September		
SKIGYMNASTIK	Wellness	2301	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	18.00-19.00	11. Januar 80,- €	30. August 80,- €	Fit für die Piste	
	Wellness	2302	Maren Mittelstädt	Friesenhalle	Mo.	19.00-20.00	11. Januar	30. August		
	Skigymnastik	2401	Klaus Keune	Sporthalle Am Stadtpark	Mi.	18.30-20.00	13. Januar 70,- €	15. September 70,- €		
	Skigymnastik	2402	Klaus Keune	Sporthalle AvH	Fr.	17.00-18.30	08. Januar	17. September		
BADMINTON	Skifitness	2403	Ariana Wiedenhoff	Sporthalle AvH	Fr.	20.00-21.00	08. Januar	17. September		
	Badminton	2501	Susanne Kaiser	Halle West	Mo.	18.30-20.00	11. Januar 80,- €	30. August 80,- €	Bälle werden gestellt	
	Badminton	2502	Susanne Kaiser	Sporthalle Am Stadtpark	Di.	20.00-21.30	12. Januar	31. August		
	Badminton	2503	Bernd Kaiser	Sporthalle Am Stadtpark	Fr.	17.00-18.30	15. Januar	03. September		
Badminton	2504	Bernd Kaiser	Sporthalle Am Stadtpark	Fr.	18.30-20.00	15. Januar	03. September			
BALLSPIELE	Fußball	2601	Michael Krause	Sporthalle EMA	Mi.	19.30-21.00	13. Januar 80,- €	01. September 80,- €	11 Einheiten immer dienstags und donnerstags ab 6 Jahre bis Seepferdchenprüfung, incl. Eintrittspreis	
	Basketball	2602	Holger Wegerhoff	Turnhalle EMA	Do.	20.00-21.30	14. Januar	02. September		
	Nichtschwimmer	2701	Trainer-Team:	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	07. Januar 66,- €	02. September 66,- €		
RSV SCHWIMM-SCHULE	Nichtschwimmer	2702	Maïke Schürmann	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	07. Januar	02. September		
	Nichtschwimmer	2703	Brigitte Schweitzer	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	16. Februar	26. Oktober		
	Nichtschwimmer	2704	Monika Mittelbach	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	16. Februar	26. Oktober		
	Nichtschwimmer	2705	Silke Pott	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	13. April	02. Dezember		
	Nichtschwimmer	2706	Natascha Lurz	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	13. April	02. Dezember		
	Nichtschwimmer	2707	Frank Lennartz	Sportbad am Park	Di./Do.	15.00-15.45	27. Mai	02. Dezember		
	Nichtschwimmer	2708		Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30	27. Mai	02. Dezember		

Thema	Sportangebot	Nr.	Leiter/in	Halle	Tag	Zeit	1. Halbjahr	2. Halbjahr	Info
RSV TENNIS-SCHULE mit unserem Partner 	Kinder-/Jugendtraining	2801	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	14.00-20.00	11. Januar	30. August	Andreas Beck Tel. 0177 / 42 46 555 Daniel Jung Tel. 0163 / 24 96 106 Dennis Bonna Tel. 0173 / 93 31 153 Vorspieltermine zur Gruppeneinteilung jeweils 10 Uhr 16. Januar 17. April 04. September 30. Oktober Schläger und Bälle werden gestellt
	Kinder-/Jugendtraining	2802	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	14.00-20.00	12. Januar	31. August	
	Kinder-/Jugendtraining	2803	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	14.00-20.00	13. Januar	01. September	
	Kinder-/Jugendtraining	2804	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	14.00-20.00	07. Januar	02. September	
	Kinder-/Jugendtraining	2805	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	14.00-20.00	08. Januar	03. September	
	Kinder-/Jugendtraining	2806	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	09.00-20.00	09. Januar	04. September	
	Kinder-/Jugendtraining	2807	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	So.	09.00-20.00	10. Januar	05. September	
	Kinder-/Jugendtraining	2808	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	14.00-20.00	12. April	25. Oktober	
	Kinder-/Jugendtraining	2809	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	14.00-20.00	13. April	26. Oktober	
	Kinder-/Jugendtraining	2810	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	14.00-20.00	14. April	27. Oktober	
	Kinder-/Jugendtraining	2811	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	14.00-20.00	15. April	28. Oktober	
	Kinder-/Jugendtraining	2812	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	14.00-20.00	16. April	29. Oktober	
	Kinder-/Jugendtraining	2813	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	09.00-20.00	17. April	30. Oktober	
	Kinder-/Jugendtraining	2814	Beck-up	RSV Sport- und Freizeitpark	So.	09.00-20.00	18. April	31. Oktober	
RSV SPORTKIDS	Erwachsene	2815	Andreas Beck	RSV Sport- und Freizeitpark			täglich nach Absprache		
	Eltern-Kind Turnen 1,5-2 Jahre	3001	Sandra Gutjahr	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	10.00-11.00	14. Januar	02. September	Dirk Riemer Tel. 77977
	Eltern-Kind Turnen 2-3 Jahre	3002	Sandra Gutjahr	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	11.00-12.00	14. Januar	02. September	
	Eltern-Kind Turnen 2-4 Jahre	3003	Sandra Gutjahr	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	16.00-17.00	11. Januar	30. August	
	Sport, Spiel, Spaß 4-5 Jahre	3004	Silvia Hörster	Friesenhalle	Mo.	16.00-17.00	11. Januar	30. August	
	Sport, Spiel, Spaß 3-6 Jahre	3005	Heike Gassen	Sporthalle Karl-Kind Schule	Do.	16.00-17.00	14. Januar	02. September	
	Sport, Spiel, Spaß 5-6 Jahre	3006	Sandra Gutjahr	Friesenhalle	Do.	16.00-17.00	14. Januar	02. September	
	Sport, Spiel, Spaß 7-10 Jahre	3007	Heike Gassen	Sporthalle Karl-Kind Schule	Do.	17.00-18.00	14. Januar	02. September	
	Spiel-Leichtathletik 7-10 Jahre	3008	Julia Reichert	Friesenhalle	Do.	17.00-18.00	14. Januar	02. September	
	Abenteuersport 6-10 Jahre	3009	Angela Schneeloch	Sporthalle Hasten	Di.	15.30-16.30	19. Januar	14. September	
Abenteuersport ab 6 Jahre	3010	Peter Rösberg	Sporthalle Reinshagen	Mi.	16.00-17.00	20. Januar	01. September		
SCHWIMMEN	NEU Fußball für Mädchen	3011	Peter Rösberg	Sporthalle Reinshagen	Mi.	17.00-18.00	20. Januar	01. September	Rosi Schürmann Tel. 340568 incl. Eintrittspreis
	NEU Selbstverteidigung ab 6 Jahre	3012	Ann-Kathrin Michel	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	16.15-17.15	14. Januar	02. September	
	NEU Nichtschwimmer	3101	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	11. Januar	30. August	
	NEU Aufbautraining	3102	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Mo.	16.15-17.15	11. Januar	30. August	
	NEU Aufbautraining	3103	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Do.	14.45-15.45	07. Januar	02. September	
	Bronzeabzeichen	3104	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Mo.	15.45-16.30	11. Januar	30. August	
	Bronzeabzeichen	3105	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Fr.	17.45-18.30	08. Januar	03. September	
	Silberabzeichen	3106	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Mo.	15.45-16.30	11. Januar	30. August	
	Silberabzeichen	3107	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Fr.	17.45-18.30	08. Januar	03. September	
	Goldabzeichen	3108	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Mo.	15.45-17.15	11. Januar	30. August	
NEU Goldabzeichen	3109	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Fr.	18.00-19.00	08. Januar	03. September		
NEU ehemalige Leistungsschwimmer	3110	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Mo.	16.30-17.15	11. Januar	30. August		
NEU ehemalige Leistungsschwimmer	3111	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Fr.	18.00-19.00	08. Januar	03. September		
Senioren Herren	3112	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Fr.	18.45-20.00	08. Januar	03. September		
Senioren Damen	3113	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Fr.	19.00-20.00	08. Januar	03. September		
Familienschwimmen	3114	Rosi Schürmann	Sportbad am Park	Fr.	18.45-20.00	08. Januar	03. September		
NEU Anfängerschwimmen für Erw.	3115	Marcus Hoffmann	Sportbad am Park	Fr.	18.45-19.30	08. Januar	03. September		
NEU Kraultechnik für Triathleten	3116	Marcus Hoffmann	Sportbad am Park	Fr.	19.30-20.00	08. Januar	03. September		
LEICHT-ATHLETIK	6-9 Jahre	3201	Monika Drecker	Karl-Kind-Schule	Mo.	16.45-17.45	11. Januar	30. August	Jugend Training Monika Drecker Tel. 340315 Mai-Oktober Stadion Reinshagen Erwachsene Dirk Riemer Tel. 77977
	10-13 Jahre	3202	Monika Drecker	Sporthalle am Stadtpark	Mo.	18.00-19.30	11. Januar	30. August	
	10-13 Jahre	3203	Monika Drecker	Sporthalle am Stadtpark	Fr.	15.30-17.00	15. Januar	03. September	
	ab 14 Jahre	3204	Dirk Riemer	Halle West	Mi.	17.00-18.30	13. Januar	01. September	
	ab 14 Jahre	3205	Thorsten Koll	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	16.00-17.30	15. Januar	03. September	
	ab 14 Jahre	3206	Martin Franz	Sporthalle am Stadtpark	Mo.	18.00-19.30	11. Januar	30. August	
	Tempotraining Erwachsene	3207	Arnd Bader	auf Anfrage	Di.	18.00-19.30	12. Januar	31. August	
	Lauftreff an der Trasse	3208	Stephanie Effelberg	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	11. Januar	30. August	
FECHTEN	Florett/Degen	3301	Jörg Thomé	Karl-Kind-Schule	Mo.	18.00-21.30	11. Januar	30. August	Jörg Thomé Tel. 294146
	Anfänger	3302	Jörg Thomé	Karl-Kind-Schule	Di.	18.00-20.00	12. Januar	31. August	
	Degen	3303	Jörg Thomé	Karl-Kind-Schule	Di.	20.00-21.30	12. Januar	31. August	
	Allgemein	3304	Jörg Thomé	Karl-Kind-Schule	Do.	18.00-20.00	07. Januar	02. September	
VOLLEYBALL	Herren Hobby	3404	Holger Abendroth	Sophie-Scholl-Schule	Mo.	20.00-21.30	11. Januar	30. August	Dirk Riemer Tel. 77977
	Hobby/Mixed	3405	Rainer Wiemann	Sporthalle EMA	Mo.	20.00-21.30	11. Januar	30. August	
BASKETBALL	männlich/weiblich U10	3501	Andreas Aschendorf	Sporthalle EMA	Di.	18.00-19.00	12. Januar	31. August	Jugend männlich Andreas Aschendorf Tel. 0177-50 11 255 Jugend weiblich Paula Sperlich Tel. 0178-52 64 116 Neueinteilung der Jugend-Trainingsgruppen nach den Sommerferien Trainingseinstieg nach den Sommerferien nur nach tel. Rücksprache
	3502	Andreas Aschendorf	Sporthalle EMA	Fr.	18.00-19.00	08. Januar	03. September		
	männlich/weiblich U12	3503	Andreas Aschendorf	Sporthalle EMA	Di.	19.00-20.00	12. Januar	31. August	
	3504	Andreas Aschendorf	Sporthalle EMA	Fr.	19.00-20.00	08. Januar	03. September		
	männlich U14	3505	Karsten Gasper	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Fr.	17.00-18.30	08. Januar	03. September	
	3506	Karsten Gasper	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Sa.	09.00-10.30	09. Januar	04. September		
	männlich U16 1	3507	Karsten Gasper	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Fr.	18.30-20.00	08. Januar	03. September	
	3508	Karsten Gasper	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Sa.	10.30-12.00	09. Januar	04. September		
	männlich U16 2	3509	Karsten Gasper	Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule	Di.	17.00-19.30	12. Januar	31. August	
	Herren 1	3510	Nils Grunau	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Di.	20.00-21.30	12. Januar	31. August	
	3511	Nils Grunau	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Fr.	20.00-21.30	08. Januar	03. September		
	3512	Sebastian Barenberg	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mo.	19.30-21.30	11. Januar	30. August		
	3513	Sebastian Barenberg	Sophie-Scholl-Schule	Fr.	18.30-20.00	08. Januar	03. September		
	Herren 2	3514	Martin Schlechtendahl	Sporthalle EMA	Di.	20.00-21.30	12. Januar	31. August	
	3515	Martin Schlechtendahl	Sporthalle EMA	Fr.	20.00-21.30	08. Januar	03. September		
	weiblich U16	3516	Paula Sperlich	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mi.	18.30-20.00	13. Januar	01. September	
weiblich U18	3517	Paula Sperlich	Sophie-Scholl-Schule	Mo.	18.30-20.00	11. Januar	30. August		
Damen	3518	Klaus Jäckel	Sporthalle West	Mo.	20.00-21.30	11. Januar	30. August		
3519	Klaus Jäckel	Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mi.	20.00-21.30	13. Januar	01. September			
Hobby	3520	Holger Wegerhoff	Sporthalle EMA	Do.	20.00-21.30	07. Januar	02. September		
WASSERBALL	Wasserball/Jugend	3601	Peter Backes	Sportbad	Di.	19.30-20.15	12. Januar	31. August	Achim Paffrath Tel. 385952
	Herren	3602	Peter Backes	Sportbad am Park	Di.	20.15-21.30	12. Januar	31. August	
	Herren	3603	Peter Backes	Sportbad am Park	Fr.	20.00-22.00	15. Januar	03. September	
TAUCHEN	Jugend	3701	Annette Schlomski	Sportbad am Park	Mi.	19.30-20.15	13. Januar	01. September	Torge Krüger Tel. 39004
	Erwachsene	3702	Torge Krüger	Sportbad am Park	Mi.	19.30-20.15	13. Januar	01. September	
	Flossenschwimmen	3703	Lothar Stiebing	Sportbad am Park	Fr.	18.30-19.00	15. Januar	03. September	
KEGELN	Damen	3801	Jaclyn Baumeister	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	17.00-20.00	11. Januar	30. August	Jaclyn Baumeister Tel. 02195 / 67 29 45
	Herren	3802	Jaclyn Baumeister	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	16.00-20.00	12. Januar	31. August	
	Damen/Herren	3803	Jaclyn Baumeister	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	13.00-22.00	13. Januar	01. September	
	Damen/Herren	3804	Jaclyn Baumeister	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	09.00-13.00	16. Januar	04. September	
ALLGEMEIN	Walking	4002	Bernd Gab	Talsperre Eschbachtal	Mo.	15.30-16.30	11. Januar	30. August	
	Volleyball - Hobby-Mixed	3404	Rainer Wiemann	Sporthalle EMA	Mo.	20.00-21.30	11. Januar	30. August	
	Basketball - Hobby	3520	Holger Wegerhoff	Turnhalle EMA	Do.	20.00-21.30	14. Januar	02. September	
	Lauftreff an der Trasse	3208	Stephanie Effelberg	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	11. Januar	30. August	
	Skifitness	2403	Ariana Wiedenhoff	Sporthalle AvH	Fr.	20.00-21.30	08. Januar	17. September	
	Tanztreff	4001	Brigitte Birker	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	14.30-16.00	11. Januar	30. August	
	Nordic-Walking für Anfänger	4002	Bernd Gab	Talsperre Eschbachtal	Mo.	15.30-16.30	11. Januar	30. August	
	Gymnastik Mix	4003	Martina Schulz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	11.15-12.15	12. Januar	31. August	
	Wandergruppe 2 Std.	4004	Irmgard Beitzer	Treffpunkt: Info Tel. 80554	Di.	14.00-16.00	26. Januar	31. August	
	Wandergruppe 4 Std.	4005	Klaus Keune	Treffpunkt: Info Tel. 76247	Di.	13.00-17.00	26. Januar	14. September	
„55 PLUS“ die Formel für FITNESS, FREIZEIT UND GESUNDHEIT	Walking	4006	Gerhard Spahlinger	Talsperre Eschbachtal	Mi.	09.00-10.00	13. Januar	01. September	Ilse Medgenberg Tel. 70532 Komplettprogramm auf separatem Infoblatt sowie Gästebeträge auf Anfrage
	Hatha Yoga	4007	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	12.15-13.30	20. Januar	01. September	
	Hatha Yoga	4008	Waltraud Facklam	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	13.45-15.00	20. Januar	01. September	
	Gedächtnistraining	4009	Anke Heitzer	Denkerschmette Kippdorferstr. 27	Mi.	15.15-16.15	13. Januar	01. September	
	Gedächtnistraining	4010	Anke Heitzer	Denkerschmette Kippdorferstr. 27	Mi.	16.30-17.30	13. Januar	01. September	
	Gedächtnistraining	4011	Anke Heitzer	Denkerschmette Kippdorferstr. 27	Mi.	17.45-18.45	13. Januar	01. September	
	Rückengymnastik	4012	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	15.45-16.45	13. Januar	01. September	
	Rückengymnastik	4013	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	17.00-18.00	13. Januar	01. September	
	Sitzgymnastik	4014	Klaus Keune	Denkerschmette Kippdorferstr. 27	Do.	10.00-10.45	14. Januar	09. September	
	NEU Sturzprophylaxe	4015	Ina Klingelhöfer	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	16.00-17.00	15. Januar	03. September	

FREIZEIT- UND GESUNDHEITSSPORT	Vorderseite	Anmeldung Abmeldung Programmpause Beitragszahlung Ermäßigung Bankverbindung Rückvergütung	<ul style="list-style-type: none"> ■ telefonisch ab sofort unter Tel. 77977 ■ telefonisch unter Tel. 77977 bis zur 2. Stunde ■ Ferien, Rosenmontag, Feiertage, ■ 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. ■ 20% nach Vorlage einer gültigen Bescheinigung für: RSV Mitglieder, Schüler, Arbeitslose, Studenten bis 27 Jahre, Rentner, ■ 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, Kto.Nr. 1495, BLZ 340 500 00 ■ bei Abbruch infolge von Krankheit oder Verletzung, mit ärztlicher Bescheinigung ab Datum der Einreichung
	ABTEILUNGS-SPORT	diese Seite	<ul style="list-style-type: none"> ■ schriftlich auf RSV Anmeldeformular in den Trainingsstunden ■ Teilnahme in allen Trainingsgruppen der RSV Abteilungen möglich ■ Schwimmen, Tauchen, Wasserball, Basketball, Volleyball, Tennis, Leichtathletik, Fechten, Kegeln, Sportkids, 55+ ■ In den Ferien findet kein Sportbetrieb statt. ■ per Einzug gemäß RSV Beitragsliste ■ Erwachsene 57,- € / Kinder 48,- € / Rentner 45,- € (Stand 7/2009) ■ Zusatzbeitrag für verschiedene Abteilungen auf Anfrage
RSV FITNESS-STUDIO	1 Probe-monat 9,99 €	Leistungen und Beiträge	<ul style="list-style-type: none"> ■ Das RSV Fitness-Studio - das Studio für Gesundheit, Prävention und Fitness in Remscheid. Täglich geöffnet, auch in den Ferien. Gerätetraining, Sauna, Squash, großes Zusatzprogramm: Aerobic, Thai Bo, Bodystyling, Step & Bodymix, Wirbelsäulengymnastik etc. Schon ab 154,- € im halben Jahr. Ermäßigungen für Schüler, Studenten, Senioren und Ehepaare. ■ Info und Probetraining unter Tel. 77 9 7 7
SOMMER-FERIEN	Ferienprogramm 19. Juli – 29. August		<ul style="list-style-type: none"> ■ In den Sommerferien wird ein Ferienprogramm angeboten. Dies beinhaltet Angebote aus dem Gesundheitssport, wie Wirbelsäulengymnastik und Taijiquan sowie Angebote aus dem Freizeitsport wie Thai Bo, Aerobic, Bodystyling und Pilates ■ Tagesbetreuung für Kinder ab 6 Jahre auf Anfrage. ■ Fordern Sie unser Ferienprogramm ab Mai unter Tel. 77977 an.