RSV REMSCHEIDER SPORTVEREIN 1897 E.V.

RUNDUM SPORTLICH VERSORGT

Sommerprogramm 2022

ANMELDUNG ONLINE

INFO@REMSCHEIDER-SV.DE

ODER 02191/77977

WIR MACHEN DICH...

...GESUND & FIT

125 JAHRE RSV BONUS

- FERIENFLAT STUDIO
- KURSE
- SAUNA
- TENNIS FREIPLÄTZE

			Ferienwoche					
Montag	**Kurs**	**TrainerIn**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
09.30 - 10.30	**Wirbelsäulengymnastik**	Susanne	●			●	●	●
10.30 - 11.30	**Wirbelsäulengymnastik**	Susanne	●			●	●	●
17.00 - 17.45	**Rückenfit**	Dirk	●	●	●		●	●
19.00 - 20.00	**Indoor Cycling**	Ralph	●	●	●	●	●	
19.00 - 20.00	**Workout**	Maria						●
20.00 - 21.00	**Yoga**	Maria						●
17.00/18.00/19.00	**Gym & More (Friesenhalle) + outdoor**	Maren	●	●	●	●	●	●
19.00 - 20.00	**Tabata (RSV Sporthalle Jahn)**	Carola	●	●	●			
Dienstag	**Kurs**	**TrainerIn**						
09.30 - 10.30	**Wirbelsäulengymnastik**	Dirk	●	●	●		●	●
10.30 - 11.30	**Wirbelsäulengymnastik**	Dirk	●	●	●		●	●
09.45 - 10.45	**Wirbelsäulengymnastik (RSV Sporthalle Jahn)**	Martina				●	●	●
11.15 - 12.15	**Wirbelsäulengymnastik**	Martina				●	●	●
14.45 - 15.30	**Sitzgymnastik & Sturzprophylaxe**	Eva	●	●	●			
16.30 - 17.30	**Rücken-Fitmix**	Anita	●	●		●	●	●
17.00 - 18.00	**Pilates**	Martina				●	●	●
19.00 - 20.00	**Rücken-Fitmix**	Anita	●	●	●		●	●
Mittwoch	**Kurs**	**TrainerIn**						
09.00 – 10.00	**Nordic Walking (Talsperre Remscheid)**	Gerhard	●	●	●	●	●	●
10.30 - 11.30	**Wirbelsäulengymnastik**	Susanne	●	●	●	●		
15.45 - 16.45	**Rückenfit**	Dirk	●	●	●		●	●
17.00 - 18.00	**Rückenfit**	Julia	●	●	●	●	●	●
18.00 - 19.00	**Indoor Cycling**	Julia	●	●	●	●	●	●
19.00 - 20.30	**Bodyworkout Stretch & Relax**	Alex	●	●	●	●	●	●
18.30 - 20.00	**Badminton (Neuenkamper Halle)**	Nils				●	●	●
20.00 - 21.30	**Inline Hockey (Neuenkamper Halle)**	Nils				●	●	●
18.00 - 19.00	**Körpereffinzienz Workout (Spielplatz Hohenhagen*)**	Birgit					●	●
	*bei Schlechtwetter RSV Sporthalle Jahn							
Donnerstag	**Kurs**	**TrainerIn**						
08.30 - 09.15	**Rehasport**	Susanne	●			●	●	●
09.30 - 10.30	**Wirbelsäulengymnastik**	Dirk	●	●	●		●	●
10.30 - 11.15	**Reha Sport**	Susanne	●			●	●	●
10.00 - 12.00	**Fußball-Tennis (RSV Sporthalle Jahn)**	Aki	●	●	●	●	●	●
16.30 - 18.00	**Yoga**	Maria						●
18.00 - 19.00	**Wirbelsäulengymnastik**	Eva	●	●	●			
19.00 - 20.00	**Pilates**	Carola	●	●				
20.00 - 21.00	**Step & Bodymix**	Carola	●	●				
Freitag	**Kurs**	**TrainerIn**						
17.00 - 18.30	**Skifitness**	Carl	●	●	●	●	●	●
18.30 – 20.00	**Yoga**	Manuela	●		●	●		●
18.00 - 19.00	**Open Air Cardio Training (Spielplatz Hohenhagen)**	Birgit					●	●
18.30 - 20.00	**Badminton (Halle am Stadtpark)**	Bernd				●	●	●

Ferienwoche 1 vom 27.06-01.07, 2 vom 04.07-08.07, 3 von 11.07-15.07, 4 von 18.07-22.07, 5 von 25.07-29.07, 6 von 01.08-05.08

Alle Veranstaltungen im RSV Freizeitpark, Fürberger Straße 32-34, 42857 Remscheid falls nicht anders vermerkt

Teilnahmebedingungen:

RSV Mitglieder	Kostenfrei
RSV Kursmitglieder	Kostenfrei bei Erfüllung der Bedingungen* ansonsten 25,- €, Einzelstunden, 6,- €, Rehasport mit Verordnung kostenfrei
Gäste	50,- €

*Bedingungen: Begleichung Ihres Kurses in 2/2022 bis Beginn der Sommerferien, oder Erteilung einer Einzugsermächtung und Nennung ihrer aktuellen E-Mail Adresse.