

ANMELDUNG ONLINE
WWW.REMSCHEIDER-SV.DE
ODER 02191/77977



WIR MACHEN DICH...

...GESUND & FIT

Online anmelden
Kurseinstieg jederzeit möglich



Kostenbeteiligung an den Gesundheitsangeboten bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen!

DAS RSV KURSPROGRAMM GESUND & FIT

Thema	Sportangebot	Nr.	Leiter/in	Halle	Tag	Zeit	Beginn	Kosten	Info
GUTES FÜR DEN RÜCKEN	Wirbelsäulengymnastik	1001	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-10.00	08.01 / 19.08	115,- €	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	08.01 / 19.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1003	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-12.00	08.01 / 19.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1004	Anita Wehse	Sporthalle Jahnplatz Lü.	Mo.	15.30-16.30	08.01 / 19.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1005	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	17.00-18.00	08.01 / 19.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1006	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	17.00-18.00	08.01 / 19.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1007	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	08.01 / 19.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1008	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	18.00-19.00	08.01 / 19.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1009	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	19.00-20.00	08.01 / 19.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1010	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	09.00-10.00	09.01 / 20.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1011	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	10.00-11.00	09.01 / 20.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1012	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	11.00-12.00	09.01 / 20.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1013	Martina Schulz	RSV Sporthalle Jahn	Di.	10.30-11.30	09.01 / 20.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1014	Anita Wehse	Sporthalle H.-Neumann-Schule	Di.	17.00-18.00	09.01 / 27.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1015	Eva Buchholz	Schulzentrum Klausen	Di.	16.30-17.30	09.01 / 27.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1016	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00-19.00	09.01 / 20.08		
	Wirbelsäulengymnastik & Fitmix	1017	Anita Wehse	Sporthalle H.-Neumann-Schule	Di.	19.00-20.00	09.01 / 27.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1018	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.30-11.30	10.01 / 21.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1019	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	09.00-10.00	11.01 / 22.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1020	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	10.00-11.00	11.01 / 22.08		
	Wirbelsäulengymnastik	1021	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	11.00-12.00	auf Anfrage		
	Wirbelsäulengymnastik	1022	Silvia Hörster	Freiherr-vom-Stein-Schule	Fr.	18.00-19.00	12.01 / 23.08		
RÜCKENFIT	Rückenfit	1101	Dirk Riemer	RSV Fitness-Studio	Mo.	18.00-19.00	08.01 / 19.08	115,- €	Gerätegestütztes Aufbauprogramm für den Rücken
	Rückenfit	1102	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Di.	19.00-20.00	09.01 / 20.08		
	Rückenfit	1103	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Mi.	18.00-19.00	10.01 / 21.08		
	Rückenfit	1104	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Do.	18.00-19.00	11.01 / 22.08		
	Rückenfit	1105	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Fr.	18.30-19.30	12.01 / 23.08		
REHA-SPORT	Orthopädische Rückenschule	3001	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-09.45	08.01 / 19.08	kostenlos	Simon Brams Tel. 77977 Jeder gesetzlich Versicherte hat Anspruch auf Reha-Sport! Die verordneten 50 Einheiten sind kostenfrei. Zusätzliches Muskelaufbautraining 115,- €
	Orthopädische Rückenschule	3002	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	10.00-10.45	08.01 / 19.08		
	Orthopädische Rückenschule	3003	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-11.45	08.01 / 19.08		
	Orthopädische Rückenschule	3004	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	17.00-17.45	08.01 / 19.08		
	Orthopädische Rückenschule	3005	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	17.00-17.45	08.01 / 19.08		
	Orthopädische Rückenschule	3006	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	18.00-18.45	08.01 / 19.08		
	Orthopädische Rückenschule	3007	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	19.00-19.45	08.01 / 19.08		
	NEU Orthopädische Rückenschule	3008	Martina Schulz	RSV Sporthalle Jahn	Di.	10.30-11.15	09.01 / 20.08		
	NEU Orthopädische Rückenschule	3009	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	14.45-15.30	09.01 / 20.08		
	Orthopädische Rückenschule	3010	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	09.00-09.45	11.01 / 22.08		
	Orthopädische Rückenschule	3011	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	10.00-10.45	11.01 / 22.08		
	Orthopädische Rückenschule	3012	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	11.00-11.45	11.01 / 22.08		
	Orthopädische Rückenschule	3013	Silvia Hörster	Freiherr-vom-Stein-Schule	Fr.	18.00-18.45	12.01 / 23.08		
	Sport bei Atemwegserkrankungen	3014	Petra Skoworonnek	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	14.15-15.00	08.01 / 19.08		
AQUAFITNESS	Wassergymnastik	1201	Claudia Kaiser-Schwientek	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	08.01 / 26.08	115,- €	inkl. Eintrittspreis
	Wassergymnastik	1202	Elke Götz	Sportbad am Park	Di.	16.30-17.15	09.01 / 27.08		
	Wassergymnastik	1203	N.N.	Sportbad am Park	Do.	16.30-17.15	11.01 / 22.08		
	Aqua Fitness	1204	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.00-18.45	12.01 / 23.08		
	Aqua Jogging	1205	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.45-19.30	12.01 / 23.08		
PILATES	Pilates	1301	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	08.01 / 19.08	115,- €	
	Pilates für Anfänger	1302	Martina Schulz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	16.45-17.45	09.01 / 20.08		
	Pilates	1303	Carola Sluminsky	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	19.00-20.00	11.01 / 22.08		
YOGA	Yoga	1401	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	20.00-21.30	08.01 / 19.08	170,- €	
	Yoga für Anfänger	1402	Claudia Zentis-Krause	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	17.00-18.30	09.01 / 20.08		
	Yoga für Anfänger mit Vorkenntnissen	1403	Claudia Zentis-Krause	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.45-20.15	16.01 / 20.08		
	Yoga	1404	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	09.00-10.30	10.01 / 21.08		
	Yoga	1405	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	16.15-17.45	11.01 / 22.08		
	Yoga	1406	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	10.00-11.30	12.01 / 23.08		
	Yoga für Anfänger	1407	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	15.30-17.00	12.01 / 23.08		
	Hatha-Yoga & Faszientraining	1408	Manuela Remmers	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	18.30-20.00	12.01 / 23.08		
	Core Training meets Yoga	1409	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.00	11.01 / 22.08		
NEU Yoga Workshop für Anfänger 8 Termine	1410	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa	10.00-11.30	13.01	100,- €		
INDOOR CYCLING	Indoor Cycling	1501	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.00-20.00	09.01 / 20.08	115,- €	DAS Cardio Training für das ganze Jahr
	Indoor Cycling	1502	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	10.01 / 21.08		
	Indoor Cycling	1503	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	20.00-21.00	10.01 / 21.08		
BODY WORKOUT	Fit am Montag	1702	Carola Sluminsky	RSV Sporthalle Jahn	Mo	19.30-21.00	08.01 / 19.08	115,- €	
	Step & Bodymix	1703	Ariana Wiedenhoff	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	20.00-21.00	09.01 / 20.08		
	ABC Fitness	1704	Alex Hölzer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20.00	10.01 / 21.08		
	Step & Bodymix	1705	Carola Sluminsky	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	20.00-21.00	11.01 / 22.08		
	Rücken Workout	1706	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	09.00-10.00	12.01 / 23.08		
SKIFITNESS	Skifitness	1801	Manuela Rocha Nobre	Sporthalle Am Stadtpark	Mi.	18.30-20.00	10.01 / 21.08	100,- €	Fit für die Piste
	Skifitness	1802	Heike Gassen	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	17.00-18.30	12.01 / 23.08		
BADMINTON	Badminton	1901	Susanne Kaiser	Halle West	Mo.	18.30-20.00	08.01 / 19.08	115,- €	
SCHWIMM-SCHULE	Nichtschwimmerkurse Stufe 1		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	16.30-17.15		115,- €	Anmeldung online unter www.remscheider-sv.de
	Nichtschwimmerkurse Stufe 1		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Di./Do.	15.45-16.30			
SELBST-VERTEIDIGUNG	NEU Grundtechniken DefKon ³ - 10-15 Jahre	1707	Marcel Kohl/Lars Kupplich	Sporthalle H.-Neumann-Schule	Di./Do.	18.00-19.30	05.03 / 29.10	85,- €	10 Einheiten. Leitung durch Polizeibeamten
	NEU Grundtechniken DefKon ³ - 16-99 Jahre	1708	Marcel Kohl/Lars Kupplich	oder RSV Sport- und Freizeitpark	Di./Do.	19.30-21.00	05.03 / 29.10		
ERNÄHRUNGS-BERATUNG	NEU Wa(a)lg dich	1411	Gabi Ringas	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	17.15-18.15	11. Jan	170,- €	Theorie und Praxis über 12 Wochen

Thema	Sportangebot	Nr.	Leiter/in	Halle	Tag	Zeit	
SCHWIMMEN	Schwimmer Bronze		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	
	Schwimmer Bronze		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.45-16.30	
	Schwimmer Bronze		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	16.30-17.15	
	Schwimmer Bronze		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	15.45-16.30	
	Schwimmer Silber		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.45-16.30	
	Schwimmer Silber		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	17.45-18.30	
	Schwimmer Gold		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	16.30-17.15	
	Schwimmer Gold		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	17.45-18.30	
	Freies Schwimmen		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.45-17.15	
	Freies Schwimmen		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	18.30-20.00	
	Senioren Damen		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	19.00-20.00	
	Familienschwimmen		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Fr.	18.45-20.00	
	SPORTKIDS	Mutter-Kind Krabbelgruppe	5201	Gina Cancelliere	RSV Sporthalle Jahn	Mi.	09.30-10.30
Mutter-Kind Sport, Spiel, Spaß 3-5 Jahre		5202	Iris Ross	RSV Sporthalle Jahn	Do.	16.00-17.00	
Abenteuersport ab 5 Jahre		5203	Iris Ross	RSV Sporthalle Jahn	Do.	17.00-18.00	
Ballschule 3-5 Jahre		5204	Louis Achenbach	RSV Sporthalle Jahn	Mi.	17.00-18.00	
PARKOUR	Parkour ab 8 Jahre	5207	Timo Trossin	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	17.30-19.00	
	Parkour 6-9 Jahre	5207	Noah Flohr	RSV Sporthalle Jahn	Di.	17.00-18.30	
	Parkour ab 14 Jahre	5207	Noah Flohr	RSV Sporthalle Jahn	Di.	18.30-20.00	
BASKETBALL	U14.1		Johannes Schorn Johannes Schorn	Sporthalle Albert-Einstein-Schule Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule	Mi. Fr.	17.00-18.30 17.30-19.00	
	U16.1		Amir Kasupovic Amir Kasupovic	Sporthalle Albert-Einstein-Schule Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mi. Fr.	18.30-20.00 16.30-18.00	
	U16.2		Johannes Schorn Johannes Schorn	Sporthalle EMMA Sporthalle EMMA	Di. Do.	18.30-20.00 18.30-20.00	
	U18		Till Abrahams Till Abrahams	Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Di. Fr.	18.00-19.30 18.00-20.00	
	Herren 1		Johannes Schorn Johannes Schorn	Halle West Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Mo. Mi.	20.00-21.30 20.00-21.30	
	Herren 2		Philippe Fichte Philippe Fichte	Sporthalle Albert-Einstein-Schule Sporthalle Albert-Einstein-Schule	Di. Fr.	20.00-21.30 20.00-21.30	
	Herren 3		Jonas Bednorz Jonas Bednorz	Sporthalle Albert-Einstein-Schule Sporthalle Nelson-Mandela-Schule	Mo. Mi.	19.30-21.00 20.00-21.30	
	Herren Hobby		Jörg-Dieter Krause Jörg-Dieter Krause	Sporthalle EMMA Sporthalle EMMA	Di. Do.	20.00-21.00 20.00-21.30	
	Damen		Gaby Forster	Sporthalle EMMA	Mo.	20.00-21.30	
	BREITENSPORT	Volleyball Herren Hobby	5401	Holger Abendroth	Sporthalle Sophie-Scholl-Schule	Mo.	20.00-21.30
		Volleyball Hobby Mixed	5402	Thomas Schreiber	Sporthalle Sophie-Scholl-Schule	Mo.	20.00-21.30
		Volleyball Hobby Mixed (belegt)	5403	Dieter Keune	Sporthalle EMMA	Mi.	20.00-21.30
Badminton Hobby		5404	Nils Mai	Sporthalle Neuenkamp	Mi.	18.30-20.00	
Inline-Hockey		5405	Nils Mai	RSV Sporthalle Jahn	Mi.	20.00-21.30	
Fitness Workout		5406	Ariana Wiedenhoff	Sporthalle AvH	Fr.	20.00-21.30	
Lauftreff		5407	Peter Brinkmann	RSV Sport- und Freizeitpark	So.	10.30-12.30	
Fitness Workout		5408	Jörn Abrahams	RSV Sport- und Freizeitpark	So.	11.30-12.30	
Tennis Kinder-/Jugendtraining		5409	Oliver Scheemann	RSV Sport- und Freizeitpark	Di/Fr	14.00-19.00	
Tennis Erwachsene		5410	Oliver Scheemann	RSV Sport- und Freizeitpark	Di/Fr	14.00-19.00	
55+	Gymnastik Mix	5501	Martina Schulz	RSV Sporthalle Jahn	Di.	11.30-12.30	
	Wandergruppe 2 Std.	5502	Susanne Beckmann	Treffpunkt nach Ankündigung	Di.	14.00-16.00	
	Sturzprophylaxe	5503	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	14.45-15.45	
	Aerobic als Gesundheitssport	5504	Iris Eisenberg	RSV Sporthalle Jahn	Di.	20.00-21.00	
	Walking	5505	Gerhard Spahlinger	Talsperre Eschbachtal	Mi.	09.00-10.30	
	Hatha Yoga	5506	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	11.45-12.45	
	Gedächtnistraining	5507	Monika Volkmann-Lüttgen	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	14.30-16.00	
	Gedächtnistraining	5508	Monika Volkmann-Lüttgen	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	16.00-17.30	
	Rückengymnastik	5509	Peter Brinkmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	15.00-16.00	
	Rückengymnastik	5510	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	17.00-18.00	
	Gymnastik für Frauen	5511	Heike Gassen	RSV Sporthalle Jahn	Mi.	19.00-20.15	
	Sitzgymnastik	5512	Klaus Keune	Denkerschmette	Do.	10.00-10.45	
	Fußball-Tennis	5513	Aki Schürmann	RSV Sporthalle Jahn	Do.	10.00-11.30	
	Walking Fußball	5514	NN	Sporthalle Karl-Kind-Schule	Mo.	auf Anfrage	
	Hobby Fußball	5515	NN	Sporthalle Karl-Kind-Schule	Do.	auf Anfrage	
TAUCHEN	Gerätetauchen	5601	Annette Schlomski	Sportbad am Park	Di.	18.45-19.30	
	Flossenschwimmen	5602	Lothar Stiebing	Sportbad am Park	Fr.	18.30-19.00	
WASSERBALL	Herren	5701	Peter Backes	Sportbad am Park	Di.	19.30-21.30	
	Herren	5702	Peter Backes	Sportbad am Park	Fr.	20.00-21.30	
SPORTKEGELN	allgemeines Training	5802	Trainer Team	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	11.30-22.00	
	allgemeines Training	5803	Trainer Team	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	08.00-17.00	
	allgemeines Training	5802	Trainer Team	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	11.30-22.00	
	allgemeines Training	5803	Trainer Team	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	08.00-17.00	

Bronze Abzeichen
Prüfungswoche
KW 11
KW 22
KW 48

WWW.REMSCHIEDER-SV.DE
INFO 02191/77977

FREIZEIT- UND GESUNDHEITSSPORT

Anmeldung Abmeldung Programmpause Beitragszahlung Ermäßigung Bankverbindung RSV Rückvergütung

ab sofort online über www.remscheider-sv.de oder unter Tel. 77977 per mail an info@remscheider-sv.de bis zur 2. Stunde
Feiertage, Ferien. In den Sommerferien findet ein Ferienprogramm statt.
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 gleichem Sportangebot (weitere Familienmitglieder kostenfrei, ausgenommen Tennis und 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

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!**