

ANMELDUNG ONLINE

WWW.REMSCHIEDER-SV.DE

ODER 02191/77977



INNOPED

BEWEGUNG LEBEN

Mit der richtigen Einlage sind ihre Füße fit und leistungsstark!

Tel. 02191-971 63 73
www.innoped.de



WIR MACHEN DICH...

...GESUND & FIT

Online anmelden

Kurseinstieg jederzeit möglich



DAS RSV KURS PROGRAMM GESUND & FIT

Thema	Sportangebot	Nr.	Leiter/in	Halle	Tag	Zeit	Beginn	Kosten	Info
GUTES FÜR DEN RÜCKEN Zertifizierte Präventionskurse werden durch die Krankenkassen individuell subventioniert	Wirbelsäulengymnastik	1001	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-10.00	06. Jan	115,- €	Funktionelle krankengymnastische Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie zur Stabilisierung der Wirbelsäule
	Wirbelsäulengymnastik	1002	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	10.00-11.00	06. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1003	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-12.00	06. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1004	Anita Wehse	Sporthalle Jahnplatz Lü.	Mo.	15.30-16.30	06. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1005	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	17.00-18.00	06. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1006	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	17.00-18.00	13. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1007	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	13. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1008	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	18.00-19.00	06. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1009	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	19.00-20.00	06. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1010	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	09.00-10.00	14. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1011	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	10.00-11.00	14. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1012	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	11.00-12.00	14. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1013	Martina Schulz	RSV Sporthalle Jahn	Di.	10.30-11.30	07. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1014	Anita Wehse	Sporthalle H.-Neumann-Schule	Di.	17.00-18.00	07. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1016	Martina Schulz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00-19.00	07. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik & Fitmix	1017	Anita Wehse	Sporthalle H.-Neumann-Schule	Di.	19.00-20.00	07. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1018	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.30-11.30	08. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1019	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	09.00-10.00	09. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1020	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	10.00-11.00	09. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1021	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	11.00-12.00	09. Jan		
	Wirbelsäulengymnastik	1022	Silvia Hörster	Freiherr-vom-Stein-Schule	Fr.	18.00-19.00	10. Jan		
RÜCKENFIT	Rückenfit	1101	Dirk Riemer	RSV Fitness-Studio	Mo.	18.00-19.00	06. Jan	115,- €	Gerätgestütztes Aufbauprogramm für den Rücken
	Rückenfit	1102	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Di.	19.00-20.00	07. Jan		
	Rückenfit	1103	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Mi.	18.00-19.00	08. Jan		
	Rückenfit	1104	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Do.	18.00-19.00	09. Jan		
	Rückenfit	1105	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Fr.	18.30-19.30	10. Jan		
REHA-SPORT	Orthopädische Rückenschule	3001	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-09.45	06. Jan	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	06. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	3003	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-11.45	06. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	3004	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	17.00-17.45	06. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	3005	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	17.00-17.45	13. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	3006	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	18.00-18.45	06. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	3007	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	19.00-19.45	06. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	3008	Martina Schulz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	10.30-11.15	07. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	3009	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	14.45-15.30	07. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	3010	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	09.00-09.45	09. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	3011	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	10.00-10.45	09. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	3012	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	11.00-11.45	09. Jan		
	Orthopädische Rückenschule	3013	Silvia Hörster	Freiherr-vom-Stein-Schule	Fr.	18.00-18.45	10. Jan		
	Sport bei Atemwegserkrankungen	3014	Petra Skoworonnek	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	14.15-15.00	06. Jan		
AQUAFITNESS	Wassergymnastik	1201	Claudia Kaiser-Schwienteck	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	06. Jan	115,- €	inkl. Eintrittspreis
	Wassergymnastik	1202	Elke Götz	Sportbad am Park	Di.	16.30-17.15	07. Jan		
	Wassergymnastik	1203	Iris Bischoff	Sportbad am Park	Do.	16.30-17.15	09. Jan		
	Aqua Fitness	1204	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.00-18.45	10. Jan		
	Aqua Jogging	1205	Michaela Magney	Sportbad Am Park	Fr.	18.45-19.30	10. Jan		
PILATES	Pilates	1301	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitspark	Mo.	18.00-19.00	06. Jan	115,- €	
	Pilates für Anfänger	1302	Martina Schulz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	16.45-17.45	07. Jan		
	Pilates	1303	Carola Sluminsky	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	19.00-20.00	09. Jan		
	Pilates & Deep Stretch NEU	1304	Alex Hölzer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	08. Jan		
YOGA	Yoga	1401	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	20.00-21.30	06. Jan	170,- €	
	Yoga für Anfänger NEU	1402	Diane Sonneborn	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	17.00-18.30	07. Jan		
	Yoga für Anfänger mit Vorkenntnissen	1403	Diane Sonneborn	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.30-20.00	07. Jan		
	Yoga	1404	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	09.00-10.30	08. Jan		
	Yoga	1405	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	16.15-17.45	09. Jan		
	Yoga	1406	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	10.00-11.30	10. Jan		
	Yoga für Anfänger	1407	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	15.30-17.00	10. Jan		
	Hatha-Yoga & Faszientraining	1408	Manuela Remmers	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	18.30-20.00	10. Jan		
	Core Training meets Yoga	1409	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.00	09. Jan	115,- €	
	Yoga Workshops für Anfänger		Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	10.00-11.30	Auf Anfrage	30,- €	
INDOOR CYCLING	Indoor Cycling	1501	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.00-20.00	07. Jan	115,- €	DAS Cardio Training für das ganze Jahr
	Indoor Cycling	1502	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	08. Jan		
	Indoor Cycling	1503	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	20.00-21.00	08. Jan		
	Indoor Cycling NEU	1504	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	So.	10.00-11.00	05. Jan		
BODY WORKOUT	Fit am Montag	1702	Carola Sluminsky	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	19.30-21.00	06. Jan	115,- €	
	Step & Bodymix	1703	Ariana Wiedenhoff	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	20.00-21.00	07. Jan		
	Total Bodyworkout	1704	Alex Hölzer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20.00	08. Jan		
	Step & Bodymix	1705	Carola Sluminsky	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	20.00-21.00	09. Jan		
	Rücken Workout	1706	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	09.00-10.00	10. Jan		
SKIFITNESS	Skifitness	1801	Manuela Rocha Nobre	Sporthalle Am Stadtpark	Mi.	18.30-20.00	08. Jan	100,- €	Fit für die Piste
	Skifitness	1802	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeipark	Fr.	17.00-18.30	10. Jan		
	Skifitness - Fit ins Wochenende	5406	Ariana Wiedenhoff	Sporthalle AvH	Fr.	20.00-21.30	10. Jan		
BADMINTON	Badminton	1901	Susanne Kaiser	Halle West	Mo.	18.30-20.00	06. Jan	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			
SELBSTVERTEIDIGUNG	DefKon ³	1707	Marcel Kohl / Lars Kupplich	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00.19.30	07.01.24	170,- €	Leitung durch Polizeibeamte
	DefKon ³	1708	Marcel Kohl / Lars Kupplich	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.30-21.00	07.01.24		
ERNÄHRUNGSBERATUNG	Schlank und Fit in den Sommer NEU	1411	Gabi Ringas	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.30-19.30	17.04.24 - 12 W.	150,- €	Theorie und Praxis

Thema	Sportangebot	Nr.	Leiter/in	Halle	Tag	Zeit	Info
SCHWIMMEN	Schwimmer Bronze (Probestunde)		RSV Trainer Team	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	Seepferdchen Kurse online buchen www.remscheider-sv.de 
	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	Do.	15.00-15.45	
	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 Sport, Spiel, Spaß 3-5 Jahre	5202	Iris Ross	RSV Sporthalle Jahn	Do.	
Abenteuersport ab 5 Jahre		5203	Iris Ross	RSV Sporthalle Jahn	Do.	17.00-18.00	
Ballschule 3-5 Jahre		5204	Rebecca Manß	RSV Sporthalle Jahn	Mi.	17.00-18.00	
PARKOUR	Akrobatik	5207	Rebecca Manß	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	17.30-19.00	
	Parkour 6-9 Jahre	5207	Louis Tichwaski	RSV Sporthalle Jahn	Di.	17.00-18.30	
	Parkour ab 10 Jahre	5207	Louis Tichwaski	RSV Sporthalle Jahn	Di.	18.30-20.00	
BASKETBALL	U12/14 Anfänger		Wilfried Stoll	Sporthalle Käthe Kollwitz Schule	Di.	17.00-18.00	
			Wilfried Stoll	Sporthalle EMMA	Fr.	18.00-19.30	
	U16.1		Johannes Schorn	Sporthalle EMMA	Di.	18.00-20.00	
			Johannes Schorn	Sporthalle Käthe Kollwitz Schule	Fr.	17.00-19.00	
	U16/U18 Anfänger		Egemen Keser	Sporthalle EMMA	Mo.	18.30-20.00	
	U18		Amir Kasupovic	Sporthalle Käthe Kollwitz Schule	Di.	18.00-19.30	
			Amir Kasupovic	Sporthalle EMMA	Do.	18.30-20.00	
	Herren 1		Johannes Schorn	Halle West	Mo.	20.00.21.30	
			Johannes Schorn	Sporthalle Daniel Schürmann Schule	Fr.	19.30-21.30	
	Herren 2		Philippe Fichte	Sporthalle Käthe Kollwitz Schule	Di.	20.00-21.30	
			Philippe Fichte	Sporthalle EMMA	Fr.	20.00-21.30	
	Herren Hobby		Jörg-Dieter Krause	Sporthalle EMMA	Di.	20.00-21.30	
			Jörg-Dieter Krause	Sporthalle EMMA	Do.	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	5403	Dieter Keune	Sporthalle EMMA	Mi.	20.00-21.30	
	Badminton Hobby	5404	Nils Mai	Sporthalle Neuenkamp	Mi.	18.30-20.00	
	Skifitness - Fit ins Wochenende	5406	Ariana Wiedenhoff	Sporthalle AvH	Fr.	20.00-21.30	
	Lauftreff (auf Anfrage)	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.	10.30-11.30	
	Wandergruppe (auf Anfrage)	5502	Susanne Beckmann	letzter Dienstag im Monat	Di.	14.00-16.00	
	Sturzprophylaxe / Sitzgymnastik	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	Susanne Beckmann	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 (auf Anfrage)	5514	N. N.	Sporthalle Karl-Kind-Schule	Mo.	18.00-19.30	
	Hobby Fußball (auf Anfrage)	5515	N. N.	Sporthalle Karl-Kind-Schule	Do.	18.00-19.30	
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	

www.remscheider-sv.de

INFO 02191/77977

Seepferdchen Kurse
online buchen
www.remscheider-sv.de



INFO 02191/77977
WWW.REMSCHIEDER-SV.DE

FITNESS-STUDIO

1 Probe-monat 15€

Alle Kurse

+

Sauna

=

1 Beitrag: ALLE Leistungen!