

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
<div>GUTES FÜR DEN RÜCKEN</div> <div>Zertifizierte Präventionskurse werden durch die Krankenkassen individuell subventioniert</div>	Wirbelsäulengymnastik	1001	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-10.00	12.01.26	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	12.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1003	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-12.00	12.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1004	Anita Wehse	Sporthalle Jahnplatz Lü.	Mo.	15.45-16.45	12.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1005	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	17.00-18.00	05.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1006	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	17.00-18.00	12.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1007	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	18.00-19.00	12.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1008	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	18.00-19.00	05.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1009	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	19.00-20.00	05.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1010	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	09.00-10.00	13.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1011	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	10.00-11.00	13.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1012	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	11.00-12.00	13.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1013	Martina Schulz	RSV Sporthalle Jahn	Di.	10.30-11.30	06.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1014	Anita Wehse	Sporthalle Heinrich-Neumann-Schule	Di.	17.00-18.00	13.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1016	Martina Schulz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00-19.00	06.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik & Fitmix	1017	Anita Wehse	Sporthalle Heinrich-Neumann-Schule	Di.	19.00-20.00	13.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1018	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.30-11.30	07.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1019	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	09.00-10.00	15.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1020	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	10.00-11.00	15.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1021	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	11.00-12.00	15.01.26		
	Wirbelsäulengymnastik	1022	Silvia Hörster	Freiherr-vom-Stein-Schule	Fr.	18.00-19.00	09.01.26		
RÜCKENFIT	Rückenfit	1101	Dirk Riemer	RSV Fitness-Studio	Mo.	18.00-19.00	05.01.26	115,- €	Gerätegestütztes Aufbauprogramm für den Rücken
	Rückenfit	1102	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Di.	19.00-20.00	06.01.26		
	Rückenfit	1103	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Mi.	18.00-19.00	07.01.26		
	Rückenfit	1104	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Do.	18.00-19.00	08.01.26		
	Rückenfit	1105	Peter Brinkmann	RSV Fitness-Studio	Fr.	18.30-19.30	09.01.26		
REHA-SPORT	Orthopädische Rückenschule	3001	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	09.00-09.45	12.01.26	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	12.01.26		
	Orthopädische Rückenschule	3003	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	11.00-11.45	12.01.26		
	Orthopädische Rückenschule	3004	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	17.00-17.45	05.01.26		
	Orthopädische Rückenschule	3005	Dirk Riemer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	17.00-17.45	12.01.26		
	Orthopädische Rückenschule	3006	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	18.00-18.45	05.01.26		
	Orthopädische Rückenschule	3007	Martina Schulz	Friesenhalle	Mo.	19.00-19.45	05.01.26		
	Orthopädische Rückenschule	3008	Martina Schulz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	10.30-11.15	06.01.26		
	Orthopädische Rückenschule	3009	Eva Buchholz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	14.45-15.30	06.01.26		
	Orthopädische Rückenschule	3010	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	09.00-09.45	13.01.26		
	Orthopädische Rückenschule	3011	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	10.00-10.45	13.01.26		
	Orthopädische Rückenschule	3012	Susanne Beckmann	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	11.00-11.45	13.01.26		
	Orthopädische Rückenschule	3013	Silvia Hörster	Freiherr-vom-Stein-Schule	Fr.	18.00-18.45	09.01.26		
	Sport bei Atemwegserkrankungen	3014	Petra Skoworonnek	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	14.15-15.00	05.01.26		
	Wassergymnastik	3015	Elke Götz	Sportbad am Park	Di.	16.30-17.15	13.01.26		
	Wassergymnastik	3016	Maike Schürmann	Sportbad am Park	Di.	14.15-15.00	13.01.26		
AQUAFITNESS	Wassergymnastik	1201	Claudia Kaiser-Schwientek	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	12.01.26	115,- €	inkl. Eintrittspreis
	Wassergymnastik	1202	Maike Schürmann	Sportbad am Park	Di.	14.15-15.00	13.01.26		
	Wassergymnastik	1203	Elke Götz	Sportbad am Park	Di.	16.30-17.15	13.01.26		
	Wassergymnastik	1204	Iris Bischoff	Sportbad am Park	Do.	16.30-17.15	08.01.26		
	Aqua Fitness	1205	Michaela Magney & Jana Buchholz	Sportbad Am Park	Fr.	18.00-18.45	09.01.26		
	Aqua Jogging	1206	Michaela Magney & Jana Buchholz	Sportbad Am Park	Fr.	18.45-19.30	09.01.26		
PILATES	Pilates für Anfänger	1301	Martina Schulz	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	16.45-17.45	06.01.26	115,- €	
	Pilates	1302	Anette Holst-Hellmann	RSV Sport- und Freizeitspark	Do.	17.00-18.00	08.01.26		
	Pilates	1303	Carola Sluminsky	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	19.00-20.00	08.01.26		
	Pilates & Deep Stretch	1304	Alex Hölzer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	07.01.26		
YOGA	Yoga für Anfänger (Level 1) NEU	1401	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	17.15-18.45	05.01.26	170,- €	Kurse finden im neu gestalteten RSV Yoga-Raum statt
	Yoga (Level 2)	1402	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mo.	19.00-20.30	05.01.26		
	Yoga Yin und Klang NEU	1403	Diane Sonneborn	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00-19.30	06.01.26		
	Yoga (Level 1-2)	1404	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	09.00-10.30	07.01.26		
	Yoga u. Kraft für jeden Körper (Level 1) NEU	1405	Andrea Bartelt	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	10.45-12.15	07.01.26		
	Yoga (Level 1-2)	1406	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	16.15-17.45	08.01.26		
	Hatha Yoga Regenerativ (Level 1) NEU	1407	Anna Maria Pietrzyk	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.15-19.45	08.01.26		
	Yoga (Level 1-2)	1409	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	10.00-11.30	09.01.26		
	Yoga (Level 1-2)	1410	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	15.15-16.45	09.01.26		
	Yoga Ausrichtung u. Achtsamkeit intensiv NEU	1411	Nicola Bartelt	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	17.00-18.30	09.01.26		
	Hatha Yoga & Faszientraining	1412	Manuela Remmers	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	18.30-20.00	09.01.26		
	Verschiedene Yoga Workshops		Ausgebildete Übungsleiter	RSV Sport- und Freizeitpark	Sa.	10.00-12.30	nach Absprache	30,- €	
INDOOR CYCLING	Indoor Cycling	1501	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.00-20.00	06.01.26	115,- €	DAS Cardio Training für das ganze Jahr
	Indoor Cycling	1502	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	18.00-19.00	07.01.26		
	Indoor Cycling	1503	Ralph König	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	20.00-21.00	07.01.26		
	Indoor Cycling NEU	1504	Julia Reichert	RSV Sport- und Freizeitpark	So.	10.00-11.00	11.01.26		
BODY WORKOUT	Fit am Montag	1701	Carola Sluminsky	RSV Sporthalle Jahn	Mo.	19.15-20.45	05.01.26	115,- €	
	Step & Bodymix	1702	Ariana Wiedenhoff	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	20.00-21.00	06.01.26		
	Total Bodyworkout	1703	Alex Hölzer	RSV Sport- und Freizeitpark	Mi.	19.00-20-00	07.01.26		
	Workout meets Yoga	1704	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.00-19.00	08.01.26		
	Step & Bodymix	1705	Carola Sluminsky	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	20.00-21.00	08.01.26		
	Workout	1706	Maria Bader-Finelli	RSV Sport- und Freizeitpark	Fr.	09.00-10.00	09.01.26		
SKIFITNESS	Skifitness	1801	Manuela Rocha Nobre	Sporthalle Am Stadtpark	Mi.	18.30-20.00	07.01.26	100,- €	Fit für die Piste
	Skifitness	1802	Susanne Richter	RSV Sport- und Freizeipark	Fr.	17.00-18.30	09.01.26		
	Skifitness - Fit ins Wochenende	5406	Ariana Wiedenhoff	Sporthalle AvH	Fr.	20.00-21.30	09.01.26		
BADMINTON	Badminton	1901	Susanne & Bernd Kaiser	Halle West	Mo.	18.30-20.00	12.01.26	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	Training mit Polizeibeamten	1707	Marcel / Lars	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	18.00.19.30	06.01.26	170,- €	Leitung durch Polizeibeamte
	Training mit Polizeibeamten	1708	Marcel / Lars	RSV Sport- und Freizeitpark	Di.	19.30-21.00	06.01.26		
ERNÄHRUNGSBERATUNG	Schlank und Fit in den Sommer (12 Einheiten)	1919	Gabi Ringas	RSV Sport- und Freizeitpark	Do.	18.30-19.30	nach Absprache	150,- €	Theorie und Praxis