



RUNDUM SPORTLICH VERSORGT

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

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

D A S R S V K U R S P R O G R A M M G E S U N D & F I T

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	12.01.26		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	115,- €	
	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		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	115,- €	
	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		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 Skowronnek	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-Schwienteck	Sportbad am Park	Mo.	15.00-15.45	12.01.26		inkl. Eintrittspreis
	Wassergymnastik	1202	Maike Schürmann	Sportbad am Park	Di.	14.15-15.00	13.01.26	115,- €	
	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 Freizeitpark	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 Höller	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		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	170,- €	
	Hatha Yoga Regenerativ [Level 1] NEU	1407	Anna Maria Pietrzky	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</td							