

RSV BONUS FERIENFLAT

- STUDIO
- ALLE KURSE
- SAUNA
- TENNIS FREIPLÄTZE



WIR MACHEN DICH...

...GESUND & FIT

			Ferienwoche					
			1	2	3	4	5	6
Montag	Kurs	TrainerIn						
	09.00 - 10.00	Wirbelsäulengymnastik*	Susanne	●	●	●		●
	11.00 - 12.00	Wirbelsäulengymnastik*	Susanne	●	●	●		●
	11.00 - 12.00	Wirbelsäulengymnastik*	Susanne	●	●	●		●
	17.30 - 18.15	Rückenfit*	PB	●		●	●	●
	17.00 - 18.00	Wirbelsäulengymnastik* (Friesenhalle)	Martina	●	●	●	●	●
	18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik* (Friesenhalle)	Martina	●	●	●	●	●
Dienstag	Kurs	Trainer						
	09.00 - 10.00	Wirbelsäulengymnastik*	Iris			●	●	●
	10.00 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik*	Iris			●	●	●
	11.00 - 12.00	Wirbelsäulengymnastik*	Iris			●	●	●
	10.30 - 11.30	Wirbelsäulengymnastik* (Jahnhalle)	Martina	●	●			
	17.30 - 18.45	Nordic Walking	Frank	●	●			
	18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik*	PB			●	●	●
Mittwoch	Kurs	Trainer						
	09.00 - 10.30	Iyengar Yoga	Maria	●	●	●	●	
	10.45 - 12.15	Yoga und Kraft für jeden Körper	Andrea				●	●
	14.30 - 16.00	Gedächtnistraining	Monika			●		●
	15.00 - 15.45	Rücken Workout*	PB	●		●	●	●
	16.00 - 17.30	Gedächtnistraining	Monika			●		●
	17.00 - 18.00	Rückenfit	Julia	●	●	●	●	●
Donnerstag	Kurs	Trainer						
	09.00 - 10.00	Wirbelsäulengymnastik*	Susanne	●	●	●		●
	10.00 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik*	Susanne	●	●	●		●
	11.00 - 12.00	Wirbelsäulengymnastik*	Susanne	●	●	●		●
	10.00 - 12.00	Fußball-Tennis (RSV Sporthalle Jahn)	Aki	Auf Anfrage				
	17.00 - 18.00	Rückenfit (Studio)	PB	●		●	●	●
	17.00 - 18.00	Parkfitness (Stadtpark, Konzertmuschel)	Maria	●	●	●	●	●
Freitag	Kurs	Trainer						
	09.30 - 10.30	Walking & Talking Stadtpark, Konzertmuschel	Maria	●		●	●	
	10.30 - 11.30	Yoga (Stadtpark, Konzertmuschel)	Maria	●	●	●	●	
	15.15 - 16.45	Iyengar Yoga	Maria	●		●	●	
	17.00 - 18.30	Yoga Ausrichtung u. Achtsamkeit intensiv	Nicola	●				●
	18.30 - 20.00	Yoga	Manuela	●			●	●
	20.00 - 21.30	Skifitness (intensive Funktionsgymnastik)	Ari	●		●		●
Samstag	Kurs	Trainer						
	14.00 - 17.00	Resilienzwanderung (Parkplatz Sporthalle West)	Arnd	●				

Ferienwoche 1, 20.07. - 25.07., 2, 27.07. - 31.07., 3, 03.08. - 07.08., 4, 10.08. - 14.08., 5, 17.08. - 21.08., 6, 24.08. - 28.08.

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

Teilnahmebedingungen:

RSV Mitglieder/Kursmitglieder 25,- € ● Kostenfrei für Fitness-Studio-Mitglieder sowie Kursmitglieder die einen Kurs für 2/2026 vor den Sommerferien buchen ● Gäste 50,- € ● Einzelstunden 9,- € ● *Rehasportkurs-Teilnehmer mit Verordnung kostenfrei. Den für die Veranstaltungen nötigen Ferienpass erhalten Sie in der RSV Geschäftsstelle.