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





Mit der richtigen Einlage sind ihre Füße fit und leistungsstark!

Tel. 02191-9716373 www.innoped.de



## ...GESUND & FIT

## NEU

Mehr zu Yoga, Zumba Fitness und Rücken Workout online --->



|                  |        | <u> </u>  |              |   | ingeboten bitte bei  |                    |                            |                                    |                  |  |
|------------------|--------|---|--------------|---|--|--------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------|--|
| Thema            |        | Sportangebot  | Nr.          | Leiter/in                                 | Halle  | Tag                | Zeit                       | Beginn                             | Kosten           | Info   |
| <b>GUTES FÜR</b> |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1001         | Susanne Beckmann                          | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mo.                | 09.00-10.00                | 16. Jan 07. Aug                    |                  |  |
| DEN RÜCKEN       |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1002         | Susanne Beckmann                          | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mo.                | 10.00-11.00                | 16. Jan 07. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1003         | Susanne Beckmann                          | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mo.                | 11.00-12.00<br>15.30-16.30 | 16. Jan 07. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik<br>Wirbelsäulengymnastik        | 1004         | Anita Wehse Maren Mittelstädt             | Sporthalle Jahnplatz Lü.<br>Friesenhalle                   | Mo.                | 17.00-18.00                | 09. Jan 07. Aug 09. Jan 07. Aug    |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1006         | Dirk Riemer                               | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mo.                | 17.00-18.00                | 09. Jan 07. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1007         | Dirk Riemer                               | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mo.                | 18.00-19.00                | 09. Jan 07. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1008         | Maren Mittelstädt                         | Friesenhalle   | Mo.                | 18.00-19.00                | 09. Jan 07. Aug                    |                  | Funktionelle   |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1009         | Maren Mittelstädt                         | Friesenhalle   | Mo.                | 19.00-20.00                | 09. Jan 07. Aug                    |                  | krankengymnastische<br>Übungen zur   |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1010         | Dirk Riemer                               | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Di.                | 09.30-10.30                | 10. Jan 08. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1011         | Dirk Riemer                               | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Di.                | 10.30-11.30                | 10. Jan 08. Aug                    |                  | Dehnung und  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1012         | Martina Schulz                            | RSV Sporthalle Jahn  | Di.                | 09.45-10.45                | 10. Jan 08. Aug                    | 105,-€           | Kräftigung   |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1013         | Anita Wehse                               | Sporthalle Karl-Kind-Schule                                | Di.                | 17.00-18.00                | 10. Jan 08. Aug                    |                  | der Rückenmuskulatur   |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik Wirbelsäulengymnastik           | 1014         | Eva Buchholz Eva Buchholz                 | Kirche Heilig Kreuz Lüttringh. RSV Sport- und Freizeitpark | Di.<br>Di.         | 16.30-17.30<br>18.00-19.00 | 10. Jan 08. Aug<br>10. Jan 08. Aug |                  | und Stabilisierung<br>der Wirbelsäule  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik & Fitmix                        | 1016         | Anita Wehse                               | Turnhalle EMMA   | Di.                | 19.00-20.00                | 10. Jan 08. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1017         | Susanne Richter                           | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mi.                | 10.30-11.30                | 11. Jan 09. Aug                    |                  | der wir betoudte   |
|                  | NEU    | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1018         | Birgit Ottersbach                         | RSV Sporthalle Jahn  | Mi.                | 18.00-19.00                | auf Anfrage                        |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1019         | Susanne Beckmann                          | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Do.                | 08.30-09.30                | 19. Jan 10. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1020         | Dirk Riemer                               | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Do.                | 09.30-10.30                | 12. Jan 10. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1021         | Susanne Beckmann                          | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Do.                | 10.30-11.15                | 19. Jan 10. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1022         | Peter Brinkmann                           | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Do.                | 18.00-19.00                | auf Anfrage                        |                  |  |
|                  |        | Wirbelsäulengymnastik                                 | 1023         | Silvia Hörster                            | Freiherr-vom-Stein-Schule                                  | Fr.                | 18.00-19.00                | 13. Jan 11. Aug                    |                  |  |
| RÜCKENFIT        |        | Rückenfit   | 1101         | Dirk Riemer                               | RSV Fitness-Studio   | Mo.                | 18.00-19.00                | 09. Jan 07. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Rückenfit   | 1102         | Peter Brinkmann                           | RSV Fitness-Studio   | Di.                | 19.00-20.00                | 10. Jan 08. Aug                    |                  | Gerätegestütztes<br>Aufbauprogramm   |
|                  |        | Rückenfit<br>Rückenfit                                | 1103<br>1104 | Hartmut Bau<br>Hartmut Bau                | RSV Fitness-Studio RSV Fitness-Studio                      | Mi.<br>Do.         | 18.00-19.00<br>18.00-19.00 | 11. Jan 09. Aug<br>12. Jan 10. Aug |                  | für den Rücken   |
|                  |        | Rückenfit   | 1104         | Carl Niemeyer                             | RSV Fitness-Studio   | Fr.                | 18.30-19.30                | 12. Jan 10. Aug<br>13. Jan 11. Aug |                  |  |
| REHA-SPORT       |        | Orthopädische Rückenschule                            | 3001         | Susanne Beckmann                          | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mo.                | 09.00-10.00                | 16. Jan 07. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Orthopädische Rückenschule                            | 3002         | Susanne Beckmann                          | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mo.                | 09.30-10.30                | 16. Jan 07. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Orthopädische Rückenschule                            | 3003         | Susanne Beckmann                          | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mo.                | 10.30-11.30                | 16. Jan 07. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Orthopädische Rückenschule                            | 3004         | Maren Mittelstädt                         | Friesenhalle   | Mo.                | 17.00-17.45                | 09. Jan 07. Aug                    |                  | Dirk Riemer  |
|                  | NEU    | Orthopädische Rückenschule                            | 3005         | Dirk Riemer                               | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mo.                | 17.00-17.45                | 09. Jan 07. Aug                    |                  | Tel. 77977   |
|                  |        | Orthopädische Rückenschule                            | 3006         | Maren Mittelstädt                         | Friesenhalle   | Mo.                | 18.00-18.45                | 09. Jan 07. Aug                    |                  | Jeder gesetzlich Versicherte   |
|                  |        | Orthopädische Rückenschule                            | 3007         | Maren Mittelstädt                         | Friesenhalle   | Mo.                | 19.00-19.45                | 09. Jan 07. Aug                    | kostenlos        | Anspruch auf Reha-Sport  |
|                  |        | Orthopädische Rückenschule                            | 3008         | Birgit Ottersbach                         | RSV Sporthalle Jahn  | Mi.                | 18.00-19.00                | auf Anfrage                        | ,,,,             | Die verordneten 50 Einheit<br>sind kostenfrei. Zusätzlich<br>Muskelaufbautraining 105, |
|                  |        | Orthopädische Rückenschule                            | 3009         | Susanne Beckmann                          | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Do.                | 08.30-09.15                | 19. Jan 10. Aug                    |                  |  |
|                  | NICH   | Orthopädische Rückenschule Orthopädische Rückenschule | 3010<br>3011 | Susanne Beckmann Peter Brinkmann          | RSV Sport- und Freizeitpark<br>RSV Sport- und Freizeitpark | Do.<br>Do.         | 10.15-11.00<br>18.00-19.00 | 19. Jan 10. Aug<br>auf Anfrage     | Musk             | Musicualibaati alilling 100,   |
|                  | IVEO   | Orthopädische Rückenschule                            | 3011         | Silvia Hörster                            | Freiherr-vom-Stein-Schule                                  | Fr.                | 18.00-17.00                | 13. Jan 11. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Sport bei Atemwegserkrankungen                        | 3013         | Petra Skoworonnek                         | RSV Sporthalle Jahn  | Mo.                | 14.15-15.00                | 09. Jan 07. Aug                    |                  |  |
| QUAFITNESS       |        | Wassergymnastik                                       | 1201         | Claudia Kaiser-Schwienteck                | Sportbad am Park   | Mo.                | 15.00-15.45                | 09. Jan 07. Aug                    |                  |  |
| AGOALLIAESS      |        | Wassergymnastik                                       | 1202         | Elke Götz                                 | Sportbad am Park   | Di.                | 16.30-17.15                | 10. Jan 08. Aug                    | 405€             |  |
|                  |        | Wassergymnastik                                       | 1203         | Claudia Kaiser-Schwienteck                | Sportbad am Park   | Do.                | 16.30-17.15                | 12. Jan 10. Aug                    |                  | inkl. Eintrittspreis   |
|                  |        | Aqua Fitness  | 1204         | Michaela Magney                           | Sportbad Am Park   | Fr.                | 18.00-18.45                | 13. Jan 11. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Aqua Jogging  | 1205         | Michaela Magney                           | Sportbad Am Park   | Fr.                | 18.45-19.30                | 13. Jan 11. Aug                    |                  |  |
| PILATES          |        | Pilates   | 1301         | Susanne Beckmann                          | RSV Sport- und Freizeitspark                               | Mo.                | 18.00-19.00                | 16. Jan 07. Aug                    | €.               |  |
|                  |        | Pilates für Anfänger                                  | 1302         | Martina Schulz                            | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Di.                | 17.00-18.00                | 10. Jan 08. Aug                    | 105,-€           |  |
| 1004             |        | Pilates   | 1303         | Carola Sluminsky                          | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Do.                | 19.00-20.00<br>20.00-21.30 | 12. Jan 10. Aug<br>09. Jan 07. Aug |                  |  |
| /OGA             | NICH   | Yoga<br>Yoga für Anfänger                             | 1401         | Maria Bader-Finelli Claudia Zentis-Krause | RSV Sport- und Freizeitpark RSV Sport- und Freizeitpark    | Mo.<br>Di.         | 18.30-20.00                | 24. Jan 08. Aug                    |                  |  |
|                  | NEU    | Yoga  | 1403         | Maria Bader-Finelli                       | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mi.                | 09.00-10.30                | 11. Jan 09. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Yoga  | 1404         | Maria Bader-Finelli                       | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Do.                | 16.30-18.00                | 12. Jan 10. Aug                    | 150,-€           |  |
|                  | NEU    | Yoga  | 1405         | Maria Bader-Finelli                       | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Fr.                | 10.00-11.30                | 13. Jan 11. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Hatha-Yoga & Faszientraining                          | 1406         | Manuela Remmers                           | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Fr.                | 18.30-20.00                | 27 . Jan 11. Aug                   |                  |  |
|                  | NEU    | Yoga für Anfänger 8 Termine                           | 1407         | Maria Bader-Finelli                       | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Sa                 | 10.30-12.00                | 14. Jan auf Anfra                  | ige <b>80,-€</b> |  |
| NDOOR CYCLING    |        | Indoor Cycling  | 1501         | Ralph König                               | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Di.                | 19.00-20.00                | 10. Jan 08. Aug                    |                  | BAGG =   |
|                  |        | Indoor Cycling  | 1502         | Julia Reichert                            | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mi.                | 18.00-19.00                | 11. Jan 09. Aug                    | 110,-€           | DAS Cardio Training  |
|                  |        | Indoor Cycling  | 1503         | Ralph König                               | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mi.                | 20.00-21.00                | 11. Jan 09. Aug                    |                  | für das ganze Jahr   |
| FITNESS-STUDIO   |        | Fitness für Einsteiger                                | 1601         | Dirk Riemer                               | RSV Fitness-Studio   | Mo.                | 19.00-20.00                | 09. Jan 07. Aug                    |                  | Unsere Trainer   |
|                  |        | Fitness für Einsteiger                                | 1602<br>1603 | Peter Brinkmann<br>Hartmut Bau            | RSV Fitness-Studio RSV Fitness-Studio                      | Di.<br>Mi.         | 18.00-19.00<br>19.00-20.00 | 10. Jan 08. Aug<br>11. Jan 09. Aug |                  | machen Sie fit!<br>Ein Fitness-Workout   |
|                  |        | Fitness für Einsteiger<br>Fitness für Einsteiger      | 1603         | Peter Brinkmann                           | RSV Fitness-Studio   | Do.                | 19.00-20.00                | 12. Jan 10. Aug                    | 105,-€           | für den  |
|                  |        | Fitness für Einsteiger                                | 1605         | Carl Niemeyer                             | RSV Fitness-Studio   | Fr.                | 19.30-20.30                | 13. Jan 11. Aug                    |                  | ganzen Körper!   |
| BODY WORKOUT     |        | Aerobic & Bodymix                                     | 1701         | Maria Bader-Finelli                       | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mo.                | 19.00-20.00                | 09. Jan 07. Aug                    |                  |  |
| BODY WORKOOT     |        | Fit am Montag   | 1702         | Carola Sluminsky                          | RSV Sporthalle Jahn  | Мо                 | 19.30-21.00                | 09. Jan 07. Aug                    |                  |  |
|                  |        | HIIT Workout  | 1703         | Ariana Wiedenhoff                         | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Di.                | 20.00-21.00                | 10. Jan 08. Aug                    |                  |  |
|                  |        | ABC Fitness   | 1704         | Alex Hölzer                               | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Mi.                | 19.00-20-00                | 11. Jan 09. Aug                    |                  |  |
|                  | NEU    | Zumba® Fitness  | 1705         | Angela Matic                              | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Do.                | 18.00-19.00                | 12. Jan 10. Aug                    | 105,-€           |  |
|                  | NIE-14 | Step & Bodymix  | 1706         | Carola Sluminsky                          | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Do.                | 20.00-21.00                | 12. Jan 10. Aug                    |                  |  |
| 1/18181-186      | NEU    | Rücken Workout  | 1707         | Maria Bader-Finelli                       | RSV Sport- und Freizeitpark                                | Fr.                | 09.00-10.00                | 13. Jan 11. Aug                    |                  |  |
| KIFITNESS        |        | Skifitness<br>Skifitness                              | 1801<br>1802 | Klaus Keune                               | Sporthalle Am Stadtpark                                    | Mi.<br>Fr.         | 18.30-20.00<br>17.00-18.30 | 18. Jan 09. Aug                    | 90,-€            | Fit für die Piste  |
|                  |        | Badminton   | 1901         | Carl Niemeyer Susanne Kaiser              | RSV Sport- und Freizeipark  Neuenkamper Halle              | Fr.                | 17.00-18.30                | 13. Jan 11. Aug<br>18. Jan 09. Aug |                  |  |
| BADMINTON        |        | Badminton   | 1901         | Bernd Kaiser                              | Sporthalle Am Stadtpark                                    | Fr.                | 18.30-20.00                | 13. Jan 11. Aug                    | 105,-€           |  |
| SCHWIMM-         |        | Nichtschwimmer / 1. Stufe                             | 2001         | RSV Trainer Team                          | Sportbad am Park   | Mo.                | 16.30-17.15                | 09. Jan 21. Aug                    |                  |  |
| SCHULE           |        | Nichtschwimmer / 2. Stufe                             | 2002         | RSV Trainer Team                          | Sportbad am Park   | Mo.                | 16.30-17.15                | 09. Jan 21. Aug                    |                  |  |
|                  |        | Nichtschwimmer / 1. Stufe                             | 2003         | RSV Trainer Team                          | Sportbad am Park   | Mo.                | 16.30-17.15                | 17. Apr 13. Nov                    |                  |  |
|                  |        | Nichtschwimmer / 2. Stufe                             | 2004         | RSV Trainer Team                          | Sportbad am Park   | Mo.                | 16.30-17.15                | 17. Apr 13. Nov                    |                  | 10 Einheiten   |
|                  |        | Nichtschwimmer / 1. Stufe                             | 2005         | RSV Trainer Team                          | Sportbad am Park   | Di./Do.            | 15.45-16.30                | 10. Jan 10. Aug                    |                  | Mo. 10 Wochenkurs<br>Di. + Do. 5 Wochenkur   |
|                  |        | Nichtschwimmer / 2. Stufe                             | 2006         | RSV Trainer Team                          | Sportbad am Park   | Di./Do.            | 15.00-15.45                | 10. Jan 10. Aug                    | 6                | ab 5 Jahre bis   |
|                  |        | Nichtschwimmer / 1. Stufe                             | 2007         | RSV Trainer Team                          | Sportbad am Park   | Di./Do.            | 15.45-16.30                | 14. Feb 14. Sep                    | 90,-€            | Seepferdchenprüfung  |
|                  |        | Nichtschwimmer / 2. Stufe                             | 2008         | RSV Trainer Team                          | Sportbad am Park   | Di./Do.            | 15.00-15.45                | 14. Jan 14. Sep                    |                  | inkl. Eintrittspreis   |
|                  |        | Nichtschwimmer / 1. Stufe                             | 2009         | RSV Trainer Team                          | Sportbad am Park   | Di./Do.            | 15.45-16.30                | 23. Mär 02. Nov                    |                  | Anmeldung online unte<br>www.remscheider-sv.d  |
|                  |        | Nichtschwimmer / 2. Stufe                             | 2010         | RSV Trainer Team                          | Sportbad am Park   | Di./Do.            | 15.00-15.45                | 23. Mär 02. Nov                    |                  | www.remscheider-sv.d   |
|                  |        |   |              | DCV/ Two in a met                         | ChambhadanaD   | D: /D              | 1E /E 1/ 00                | 00 14-1 07 5                       |                  |  |
|                  |        | Nichtschwimmer / 2. Stufe Nichtschwimmer / 2. Stufe   | 2011         | RSV Trainer Team RSV Trainer Team         | Sportbad am Park Sportbad am Park                          | Di./Do.<br>Di./Do. | 15.45-16.30<br>15.00-15.45 | 09. Mai 07. Dez<br>09. Mai 07. Dez |                  |  |

**Bronze Abzeichen** 

Prüfungswoche KW 11 KW 22 KW 48

## **EMSCHEIDER-SV.DE**

| Thema                         | Sportangebot                             | Nr.                               | Leiter/in                 | Halle   | Tag   | Zeit        | Beginn   |
|-------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------|---|-------|-------------|--|
| SCHWIMMEN                     | Schwimmer Bronze                         | 5101                              | RSV Trainer Team          | Sportbad am Park  | Mo.   | 15.00-15.45 | Auf Anfrage  |
|                               | Schwimmer Bronze                         | 5102                              | RSV Trainer Team          | Sportbad am Park  | Fr.   | 15.45-16.30 | Auf Anfrage  |
|                               | Schwimmer Silber                         | 5103                              | RSV Trainer Team          | Sportbad am Park  | Mo.   | 15.45-16.30 | 09. Jan 07. Aug  |
|                               | Schwimmer Silber                         | 5104                              | RSV Trainer Team          | Sportbad am Park  | Fr.   | 17.45-18.30 | 13. Jan 11. Aug  |
|                               | Schwimmer Gold                           | 5105                              | RSV Trainer Team          | Sportbad am Park  | Mo.   | 16.30-17.15 | 09. Jan 07. Aug  |
|                               | Schwimmer Gold                           |                                   |                           | ·   |       |             |  |
|                               |  | 5106                              | RSV Trainer Team          | Sportbad am Park  | Fr.   | 17.45-18.30 | 13. Jan 11. Aug  |
|                               | Freies Schwimmen                         | 5107                              | RSV Trainer Team          | Sportbad am Park  | Mo.   | 15.45-17.15 | 09. Jan 07. Aug  |
|                               | Freies Schwimmen                         | 5108                              | RSV Trainer Team          | Sportbad am Park  | Fr.   | 18.00-20.00 | 13. Jan 11. Aug  |
|                               | Senioren Damen                           | 5109                              | RSV Trainer Team          | Sportbad am Park  | Fr.   | 19.00-20.00 | 13. Jan 11. Aug  |
|                               | Familienschwimmen                        | 5110                              | RSV Trainer Team          | Sportbad am Park  | Fr.   | 18.45-20.00 | 13. Jan 11. Aug  |
| SPORTKIDS                     | Mutter-Kind Krabbelgruppe                | 5201                              | Iris Ross                 | RSV Sporthalle Jahn   | Do.   | 15.00-16.00 | 12. Jan 10. Aug  |
|                               |  |                                   |                           | ·   |       |             |  |
|                               | Mutter-Kind Sport, Spiel, Spaß 3-5 Jahre |                                   | Iris Ross                 | RSV Sporthalle Jahn   | Do.   | 16.00-17.00 | 12. Jan 10. Aug  |
|                               | Abenteuersport ab 5 Jahre                | 5203                              | Iris Ross                 | RSV Sporthalle Jahn   | Do.   | 17.00-18.00 | 12. Jan 10. Aug  |
|                               | Kinder Zumba® + Dance                    | 5204                              | Angela Matic              | RSV Sporthalle Jahn   | Mi.   | 17.00-18.00 | auf Anfrage  |
|                               | Fußball für Mädchen                      | 5205                              | NN                        | Sporthalle Karl-Kind-Schule   | Mo.   | 16.30-18.00 | auf Anfrage  |
|                               | Fußball für Kinder                       | 5206                              | NN                        | Sporthalle Karl-Kind-Schule   | Do.   | 16.30-18.00 | auf Anfrage  |
| PARKOUR                       | Parkour ab 8 Jahre                       | 5207                              | Timo Trossin              | RSV Sporthalle Jahn   | Mo.   | 17.30-19.00 | 09. Jan 07. Aug  |
|                               |  |                                   |                           | · ·   |       |             |  |
|                               | Parkour 6-9 Jahre                        | 5207                              | Noah Flohr                | RSV Sporthalle Jahn   | Di.   | 17.00-18.30 | 10. Jan 08. Aug  |
|                               | Parkour ab 14 Jahre                      | 5207                              | Noah Flohr                | RSV Sporthalle Jahn   | Di.   | 18.30-20.00 | 10. Jan 08. Aug  |
| BASKETBALL                    | U14.1                                    | 5301                              | Johannes Schorn           | Sporthalle Albert-Einstein-Schule   | Mi.   | 17.00-18.30 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               |  | 5302                              | Johannes Schorn           | Sporthalle Albert-Einstein-Schule   | Fr.   | 16.30-18.00 | 13. Jan 11. Aug  |
|                               | U14.2                                    | 5303                              | Johannes Schorn           | Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule  | Di.   | 17.00-18.00 | 10. Jan 08. Aug  |
|                               | 3,412                                    |                                   |                           | · ·   |       |             |  |
|                               |  | 5304                              | Johannes Schorn           | Sporthalle EMMA   | Fr.   | 18.00-19.30 | 13. Jan 11. Aug  |
|                               | U16.1                                    | 5305                              | Amir Kasupovic            | Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule  | Di.   | 18.00-19.30 | 10. Jan 08. Aug  |
|                               |  | 5306                              | Amir Kasupovic            | Sporthalle Albert-Einstein-Schule   | Fr.   | 18.00-20.00 | 13. Jan 11. Aug  |
|                               | U16.2                                    | 5307                              | Johannes Schorn           | Sporthalle EMMA   | Di.   | 18.00-19.45 | 10. Jan 08. Aug  |
|                               | U18                                      | 5308                              | Till Abrahams             | Sporthalle Albert-Einstein-Schule   | Mi.   | 18.30-20.00 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               | 010                                      |                                   |                           | '   |       |             |  |
|                               |  | 5309                              | Till Abrahams             | Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule  | Fr.   | 17.30-19.00 | 13. Jan 11. Aug  |
|                               | Herren 2                                 | 5310                              | Philippe Fichte           | Sporthalle Albert-Einstein-Schule   | Di.   | 20.00-21.30 | 10. Jan 08. Aug  |
|                               |  | 5311                              | Philippe Fichte           | Sporthalle Albert-Einstein-Schule   | Fr.   | 20.00-21.30 | 13. Jan 11. Aug  |
|                               | Herren 1                                 | 5312                              | Johannes Schorn           | Sporthalle Albert-Einstein-Schule   | Mo.   | 19.30-21.30 | 09. Jan 07. Aug  |
|                               |  | 5313                              | Johannes Schorn           | Sporthalle Albert-Einstein-Schule   | Mi.   | 20.00-21.30 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               | Harran Habbu                             | 5314                              |                           | ·   | Di.   | 20.00-21.30 | ŭ  |
|                               | Herren Hobby                             |                                   | Jörg-Dieter Krause        | Sporthalle EMMA   |       |             | 10. Jan 08. Aug  |
|                               |  | 5315                              | Jörg-Dieter Krause        | Sporthalle EMMA   | Do.   | 20.00-21.30 | 12. Jan 10. Aug  |
|                               | Herren Hobby 2                           | 5316                              | Willi Stoll               | Sporthalle EMMA   | Fr    | 20.00-21.30 | 13. Jan 11. Aug  |
|                               | Damen                                    | 5317                              | Gaby Forster              | Sporthalle EMMA   | Mo.   | 20.00-21.30 | 09. Jan 07. Aug  |
| BREITENSPORT                  | Volleyball Herren Hobby                  | 5401                              | Holger Abendroth          | Sporthalle Sophie-Scholl-Schule   | Mo.   | 20.00-21.30 | 09. Jan 07. Aug  |
|                               | Volleyball Hobby Mixed                   | 5402                              | Thomas Schreiber          | Sporthalle Sophie-Scholl-Schule   | Mo.   | 20.00-21.30 | 09. Jan 07. Aug  |
|                               |  |                                   |                           | ·   |       |             | , and the second |
|                               | Volleyball Hobby Mixed (belegt)          | 5403                              | Dieter Keune              | Sporthalle EMMA   | Mi.   | 20.00-21.30 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               | Badminton Hobby                          | 5404                              | Nils Mai                  | Sporthalle Neuenkamp  | Mi.   | 18.30-20.00 | 18. Jan 09. Aug  |
|                               | Inline-Hockey                            | 5405                              | Nils Mai                  | Sporthalle Neuenkamp  | Mi.   | 20.00-21.30 | 18. Jan 09. Aug  |
|                               | Fitness Workout                          | 5406                              | Ariana Wiedenhoff         | Sporthalle AvH  | Fr.   | 20.00-21.30 | 13. Jan 11. Aug  |
|                               | Lauftreff                                | 5407                              | Peter Brinkmann           | RSV Sport-und Freizeitpark  | So.   | 10.30-12.30 | 15. Jan 13. Aug  |
|                               | Fitness Workout                          | 5408                              | Jörn Abrahams             | RSV Sport- und Freizeitpark   | So    | 11.30-12.30 | 15. Jan 13. Aug  |
|                               |  |                                   |                           | ·   |       |             | ŭ  |
|                               | Tennis Kinder-/Jugendtraining            | 5409                              | Oliver Scheemann          | RSV Sport-und Freizeitpark  | Di/Fr | 14.00-19.00 | 10. Jan 08. Aug  |
|                               | Tennis Erwachsene                        | 5410                              | Oliver Scheemann          | RSV Sport-und Freizeitpark  | Di/Fr | 14.00-19.00 | 10. Jan 08. Aug  |
| 55+                           | Gymnastik Mix                            | 5501                              | Martina Schulz            | RSV Sport- und Freizeitpark   | Di.   | 11.15-12.15 | 10. Jan 08. Aug  |
|                               | Wandergruppe 2 Std.                      | 5502                              | Susanne Beckmann          | Treffpunkt nach Ankündigung   | Di.   | 14.00-16.00 | 31. Jan 29. Aug  |
|                               | Sturzprophylaxe                          | 5503                              | Eva Buchholz              | RSV Sport- und Freizeitpark   | Di.   | 14.45-15.45 | 10. Jan 08. Aug  |
|                               |  | 5504                              |                           |   | Di.   | 20.00-21.00 | , and the second |
|                               | Aerobic als Gesundheitssport             |                                   | Iris Eisenberg            | RSV Sporthalle Jahn   |       |             | 10. Jan 08. Aug  |
|                               | Walking                                  | 5505                              | Gerhard Spahlinger        | Talsperre Eschbachtal   | Mi.   | 09.00-10.00 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               | Hatha Yoga                               | 5506                              | Susanne Richter           | RSV Sport- und Freizeitpark   | Mi.   | 11.45-12.45 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               | Gedächtnistraining                       | 5507                              | Monika Volkmann-Lüttgen   | RSV Sport- und Freizeitpark   | Mi.   | 14.30-16.00 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               | Gedächtnistraining                       | 5508                              | Monika Volkmann-Lüttgen   | RSV Sport- und Freizeitpark   | Mi.   | 16.00-17.30 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               | Rückengymnastik                          | 5509                              | Dirk Riemer               | RSV Sport- und Freizeitpark   | Mi.   | 15.00-16.00 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               |  |                                   |                           |   |       |             | The state of the s |
|                               | Rückengymnastik                          | 5510                              | Julia Reichert            | RSV Sport- und Freizeitpark   | Mi.   | 17.00-18.00 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               | Gymnastik für Frauen                     | 5511                              | Heike Gassen              | RSV Sporthalle Jahn   | Mi.   | 19.00-20.15 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               | Sitzgymnastik                            | 5512                              | Klaus Keune               | Denkerschmette  | Do.   | 10.00-10.45 | 12. Jan 10. Aug  |
|                               | Fußball-Tennis                           | 5513                              | Aki Schürmann             | RSV Sporthalle Jahn   | Do.   | 10.00-11.30 | 12. Jan 10. Aug  |
|                               | Walking Fußball                          | 5514                              | NN                        | Sporthalle Karl-Kind-Schule   | Mo.   | 18.00-19.30 | auf Anfrage  |
|                               | Fußball                                  | 5515                              | NN                        | Sporthalle Karl-Kind-Schule   | Do.   | 18.00-19.30 | auf Anfrage  |
| TAUCHEN                       |  |                                   |                           |   |       |             |  |
| IAUUNEN                       | Gerätetauchen                            | 5601                              | Annette Schlomski         | Sportbad am Park  | Di    | 18.45-19.30 | 10. Jan 08. Aug  |
|                               | Flossenschwimmen                         | 5602                              | Lothar Stiebing           | Sportbad am Park  | Fr.   | 18.30-19.00 | 13. Jan 11. Aug  |
| WASSERBALL                    | Herren                                   | 5701                              | Peter Backes              | Sportbad am Park  | Di.   | 19.30-21.30 | 10. Jan 08. Aug  |
|                               | Herren                                   | 5702                              | Peter Backes              | Sportbad am Park  | Fr.   | 20.00-21.30 | 13. Jan 11. Aug  |
| SPORTKEGELN                   | allgemeines Training                     | 5801                              | Trainer Team              | RSV Sport- und Freizeitpark   | Mo.   | 16.00-20.00 | 09. Jan 07. Aug  |
|                               |  |                                   |                           | i i   |       |             | · ·  |
|                               | allgemeines Training                     | 5802                              | Trainer Team              | RSV Sport- und Freizeitpark   | Mi.   | 13.00-22.00 | 11. Jan 09. Aug  |
|                               | allgemeines Training                     | 5803                              | Trainer Team              | RSV Sport- und Freizeitpark   | Sa.   | 08.00-17.00 | 14. Jan 12. Aug  |
| FREIZEIT- UND<br>GESUNDHEITS- | Ab                                       | meldung<br>meldung<br>ogrammpause | per mail an info@remschei | remscheider-sv.de oder unter Tel.<br>der-sv.de bis zur 2. Stunde<br>ommerferien findet ein Ferienprog |       |             | ei Erstellung einer R  |

Ш

刀

W

П

Z

G

S

S

刀

**ABTEILUNGS**diese Seite **SPORT** 

FITNESS-

STUDIO

lechnung eine

· 50% für das 2. + 3. Familienmitglied bei gleichem Sportangebot (weitere Familienmitglieder kostenfrei, ausgenommen Tennis und Schwimmschule) 50% für das 2. + 3. Familienmitglied bei gleichem Sportangebot (weitere Familienmitglieder Kosteinrei, ausgehömmen Fei. 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 Stadtsparkasse Remscheid, BIC: WELADEDRXXX, IBAN: DE69 3405 0000 0000 0014 95
 bei Abbruch infolge von Krankheit oder Verletzung, mit ärztlicher Bescheinigung ab Datum der Einreichung

Beiträge und Informationen zu den RSV-Abteilungen unter www.remscheider-sv.de

Probe-



Bankverbindung RSV Rückvergütung







**E1 Beitrag: ALLE Leistungen!**