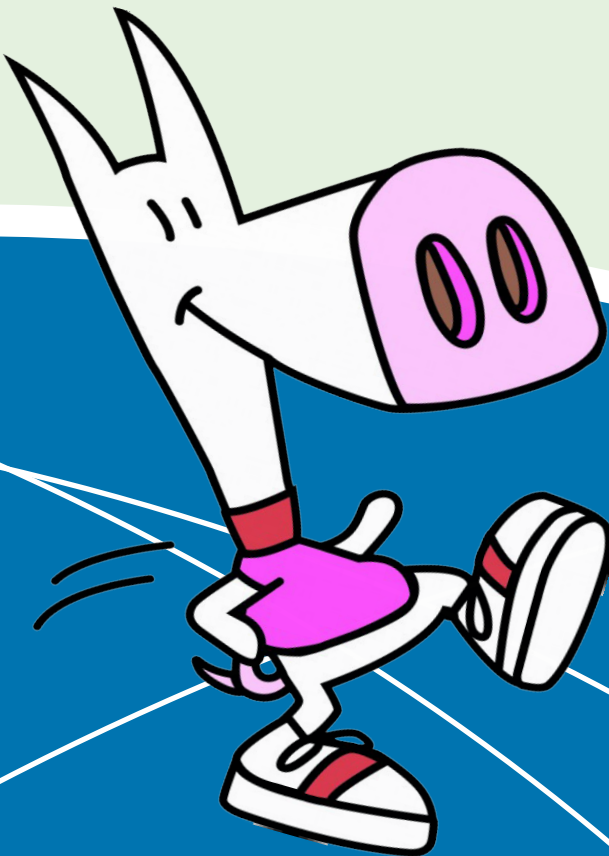


Reha- und Präventions- sportangebote

- deutsch
- englisch
- arabisch
- türkisch





In dieser Broschüre finden Sie einige der zertifizierten Reha- und Präventionssportangebote der Sportvereine. Diese Angebote sind von Krankenkassen anerkannt.

Wir bemühen uns, stets alle Daten aktuell zu halten. Dennoch kann es passieren, dass Vereine ihr Angebot ändern und/oder die Gruppen über keine freien Plätze mehr verfügen.

Erkundigen Sie sich bitte vorab beim jeweiligen Verein. Die Kontaktdaten finden Sie in dieser Broschüre oder auf folgender Homepage:
www.sportbund-remscheid.de



Impressum:
Herausgeber

Redaktion
Fotos

Sportbund Remscheid e.V.
Jan-Wellem-Str. 29, 42859 Remscheid
Sportbund Remscheid e.V.
www.lsb-nrw.de/bilddatenbank

In diesem Wegweiser finden Sie alle zertifizierten Präventionssportangebote, sowie alle anerkannten Rehabilitationssportangebote.

Welches ist das passende Angebot?

- Sind Sie bereits erkrankt und suchen Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, dann wählen Sie aus dem Bereich Rehabilitationssport ein passendes Angebot.
- Möchten Sie vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit tun, dann wählen Sie Ihr Angebot aus dem Bereich Präventionssport.

Für nähere Informationen wenden Sie sich an die Sportvereine. Die Adressdaten finden Sie auf der vorletzten Seite.

Stand: Oktober 2025

Inhalt

Rehabilitationssport

Innere Erkrankungen **5**

| | |
|-----------------------------------------|---|
| Atemwegserkrankungen | 5 |
| Diabetes | 5 |
| Lungen / Asthma / Allergie-Sportgruppen | 6 |

Kinder

| | |
|----------------------------------------------|---|
| Ausdauerschwimmen für Kinder | 6 |
| Bewegungsförderung/ Psychomotorik für Kinder | 6 |
| Wassergewöhnung für Kinder und Jugendliche | 6 |

Orthopädie **7**

| | |
|----------------------------------------------|---|
| Hockergymnastik | 7 |
| Mobil mit Rolli | 7 |
| Orthopädie allgemein | 7 |
| Skoliose / Osteoporose / Wirbelsäulenschäden | 9 |
| Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule | 9 |

Wassersport **10**

| | |
|------------------------------|----|
| Aquafit bei Adipositas | 10 |
| Aqua-Jogging | 10 |
| Ausdauertraining (Schwimmen) | 11 |
| Rehasport im Wasser | 11 |

Wassergymnastik 11

Andere Erkrankungen 12

Bewegungsspiele bei geistiger Behinderung 12

Neurologie 12

Rehasport allgemein 13

Schlaganfall-Betroffene 13

Präventionssport

Entspannung 14

Pilates 14

Hatha-Yoga 15

Fit für den Alltag 15

Ein standardisiertes Ganzkörperkräftigungsprogramm 15

Sturzprophylaxe / Gleichgewichtsschulung 15

Bewegen statt schonen (immer im Wechsel) 15

Fit bis ins hohe Alter 16

Bewegung statt schonen 16

Orthopädie 16

Osteoporose 16

Präventionskurse gesunde Haltung 17

Wassergymnastik 17

Wirbelsäulengymnastik 17

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit-sanft und effektiv | 18 |
| Reduzierung von Bewegungsmangel | 19 |
| <u>Weitere Angebote</u> | 19 |
| myintense+ - Du nimmst ab - Deine Krankenkasse zahlt | 19 |
| Funktionelles Training in Kleingruppen | 19 |
| <u>Vereine</u> | 20 |

Rehabilitationssport

Rehabilitationssport ist eine ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation. Dieser wird nach einer ambulanten oder stationären Rehabilitation von dem behandelnden Arzt verordnet. Die Verordnung „Rehabilitationssport“ ist zeitlich begrenzt. Umfang und Dauer werden individuell durch den behandelnden Arzt festgelegt.

Innere Erkrankungen

Atemwegserkrankungen

| | | | |
|-----|-------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Mo. | 14:15 - 15:00 Uhr | RSV Sporthalle Neuenkamper Str.49 42853 Remscheid RS- Süd | Remscheider SV |
| | 17:30 - 18:30 Uhr | Hägener Str. 2 42855 Remscheid RS- Mitte | VfB 06/08 Remscheid |
| Di. | 18:00 - 19:00 Uhr | Gustav-Michel-Weg 18 42859 Remscheid RS- Süd | |

Diabetes

| | | | |
|-----|-----------------|--------------------------------------------------|------------------------|
| Fr. | 17:00-18:00 Uhr | Jan-Wellem-Str. 29 42859 Remscheid RS- Süd | VfB 06/08 Remscheid |
|-----|-----------------|--------------------------------------------------|------------------------|

Lungen /Asthma /Allergien-Sportgruppen

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------|-------------------|
| Mo. | 14:15 – 15:15 Uhr | Neuenkamper Str. 49 42859 Remscheid RS-Süd | Remscheider SV |
| Do. | 17:30 - 18:30 Uhr | Hindenburgstraße 94 42859 Remscheid RS-Mitte | Hastener TV |
| | 18:30 - 19:30 Uhr | | |

Kinder

Ausdauerschwimmen für Kinder

| | | | |
|-----|-------------------|---------------------------------------------|-------------|
| Fr. | 18:00 - 18:45 Uhr | Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte | Hastener TV |
|-----|-------------------|---------------------------------------------|-------------|

Bewegungsförderung /Psychomotorik für Kinder

| | | | |
|-----|-------------------|--------------------------------------------------|-------------|
| Mo. | 16:20 - 17:05 Uhr | Hindenburgstr. 94 42853 Remscheid RS-Mitte | Hastener TV |
| | 17:20 – 18:05 Uhr | | |

Wassergewöhnung Für Kinder und Jugendliche

| | | | |
|-----|-------------------|---------------------------------------------|-------------|
| Di. | 18:00 - 18:45 Uhr | Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte | Hastener TV |
| Fr. | 17:15 - 18:00 Uhr | | |

Orthopädie

Hockergymnastik

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|
| Mo. | 10:15-11:00 Uhr | Moll'sche Fabrik Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep | Lenneper TG |
| | 11:00-11:45 Uhr | | |
| Mi. | 11:30-12:15 Uhr | | |
| | 16:00-16:45 Uhr | | |
| Fr. | 09:00 - 09:45 Uhr | | |

Mobil mit Rolli

| | | | |
|-----|-------------------|------------------------------------------------|-------------|
| Mi. | 17:00 - 18:30 Uhr | Wallburgstr. 23 42857 Remscheid RS-Mitte | Hastener TV |
|-----|-------------------|------------------------------------------------|-------------|

Orthopädie allgemein

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|
| Mo. | 10:15 - 11:00 Uhr | Moll'sche Fabrik Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep | Lenneper TG |
| | 11:00 - 11:45 Uhr | | |
| | 20:00 - 20:45 Uhr | | |
| | 19:00 - 19:45 Uhr | | |
| Di. | 10:00 – 11:00 Uhr | Moll'sche Fabrik Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep | |
| | 11:00 – 11:45 Uhr | | |
| | 11:30 - 12:15 Uhr | | |
| | 16:00 - 16:45 Uhr | | |
| | 17:00 - 17:45 Uhr | | |
| Mi. | 08:30 - 09:15 Uhr | Moll'sche Fabrik Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep | |
| | 09:15 - 10:00 Uhr | | |
| | 11:15 - 12:00 Uhr | | |
| | 16:00 - 16:45 Uhr | | |
| | | | |

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|
| Do. | 10:15 – 11:00 Uhr | Moll'sche Fabrik Neugasse 4 42897 Remscheid Lennep | Lenneper TG |
| | 11:00 - 11:45 Uhr | | |
| Fr. | 09:00 - 09:45 Uhr | | |
| | 09:45 - 10:30 Uhr | | |
| | 17:40 - 18:30 Uhr | | |
| | | | |

| | | | |
|-----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Mo. | 09:00 – 9:45 Uhr | RSV Sport- und Freizeitpark Fürberger Str. 32-34 42857 Remscheid | Remscheider SV |
| | 10:00 - 10:45 Uhr | | |
| | 11:00 – 11:45 Uhr | Friesenhalle, Jan- Wellem-Str. 29 42859 Wuppertal | |
| | 17:00 – 17:45 Uhr | | |
| | 18:00 – 18: 45 Uhr | | |
| | 19:00 – 19:45 Uhr | | |
| Di. | 10:30 – 11:15 Uhr | RSV Sporthalle Jahn Neuenkamper Str. 49 42855 Remscheid | Remscheider SV |
| | 14:45 – 15:30 Uhr | RSV Sport- und Freizeitpark Fürberger Str. 32-34 42857 Remscheid | |
| | 18:00 – 18:45 Uhr | | |
| Do. | 09:00 – 09:45 Uhr | | |
| | 10:00 – 10:45 Uhr | | |
| | 11:00 – 11:45 Uhr | | |
| Fr. | 18:00 – 18:45 Uhr | Sporthalle Freiherr vom Stein-Schule Hardtstraße 2-4 42897 Remscheid | |

| | | | |
|-----|-----------------|-------------------------------------------------|-----|
| Mo. | 08:30-09:15 Uhr | Theodor-Körner- Straße 6, 42853 Remscheid | RTV |
| Mi. | 10:20-11:05 Uhr | | |
| Do. | 11:30-12:15 Uhr | | |
| Fr. | 11:30-12:15 Uhr | | |

Skoliose/Osteoporose/Wirbelsäulengymnastik

| | | | |
|-----|-------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|
| Mi. | 17:30 - 18:30 Uhr | Scharnhorststr.5 42855 Remscheid Hasten | Hastener TV |
| | 18:30 - 19:30 Uhr | | |
| Do. | 18:00 - 19:00 Uhr | Schulzentrum Klausen 42899 Remscheid Lüttringhausen | |
| Fr. | 16:00-17:00 Uhr | Jan-Wellem-Str. 29 42859 Remscheid RS Süd | |

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

| | | | |
|-------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Mo. | 15:00 - 16:00 Uhr | Alleestraße 39 42853 Remscheid RS-Mitte | 1. KC RS Ganbaru Dojo |
| | 16:00 - 17:00 Uhr | | |
| | 17:00 - 18:00 Uhr | | |
| | 19:30 - 20:30 Uhr | | |
| | 19:30 - 20:30 Uhr | Gustav-Michel-Weg 18 42859 Remscheid RS- Süd | Hastener TV |
| | 09:30 -11:00 Uhr | Remscheider Str. 241. 42855 Remscheid RS-Lüttringhausen | Hastener TV |
| | 09:00 - 10:00 Uhr | Fürbergerstr. 32 - 34 42857 Remscheid RS- Mitte | Remscheider SV |
| | 10:00 - 11:00 Uhr | | |
| | 11:00 - 12:00 Uhr | | |
| | 18:00 - 19:00 Uhr | | |
| 17:00 - 18:00 Uhr | | | |
| 19:00 - 20:00 Uhr | Jan-Wellem-Str. 29 42859 RemscheidRS- Süd | | |
| Di. | 10:00 - 11:00 Uhr | Alleestraße 39 42853 Remscheid RS-Mitte | 1. KC RS Ganbaru Dojo |
| | 11:00 - 12:00 Uhr | | |
| | 17:15-18:15 Uhr | | |

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|
| | 18:30 - 19:30 Uhr | Hindenburgstr. 94 42853 Remscheid RS- Mitte | Hastener TV |
| Mi. | 15:00 - 15:45 Uhr | Fürbergerstr. 32 - 34 42857 Remscheid RS- Mitte | Remscheider SV |
| Do. | 09:30 -10:30 Uhr | | |
| | 10:00 - 11:00 Uhr | Alleestraße 39 42853 Remscheid RS-Mitte | 1. KC RS Ganbaru Dojo |
| | 11:00 – 12:00 Uhr | | |
| | 18:00 – 19:00 Uhr | Dachsweg 42899 Remscheid Lüttringhausen | Hastener TV |
| | 19:00 – 20:00 Uhr | Alleestraße 39 42853 Remscheid RS-Mitte | 1. KC RS Ganbaru Dojo |

Wassersport

Aquafit bei Adipositas

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------|-------------|
| Mo. | 21:00 - 21:45 Uhr | Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS- Mitte | Hastener TV |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------|-------------|

Aqua-Jogging

| | | | |
|-----|-------------------|----------------------------------------------------|-------------|
| Mi. | 17:15 - 18:00 Uhr | Hackenberger Str. 109 42897 Remscheid Lennep | Hastener TV |
| | 18:00 - 18:45 Uhr | | |
| | 18:45 - 19:30 Uhr | | |

Ausdauertraining (Schwimmen)

| | | | |
|-----|-------------------|------------------------------------------------|-------------|
| Mo. | 15:00 - 15:45 Uhr | Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte | Hastener TV |
| Di. | 17:15 – 18:00 Uhr | | |

Rehasport im Wasser

| | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------------------------------------------|-------------|
| Mo. | 17:45-18:30 Uhr | H2O | Lenneper TG |
| | 18:30-19:15 Uhr | H2O | |
| | 18:00 - 18:45 Uhr | Hackenberger Str. 109 42897 Remscheid Lennep | |
| 15:00 - 15:45 Uhr | | | |
| Di. | 18:00 - 18:45 Uhr | H2O | |
| | 15:00-15.45 Uhr | | |
| | 17:45-18:30 Uhr | | |
| | 18:30-19:15 Uhr | | |
| Sa. | 09:15-10:00 Uhr | Sportbad | |
| | 10:00-10:45 Uhr | | |
| Sa. | 15:00 - 15:45 Uhr | Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte | Lenneper TG |

| | | | |
|-----|-------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
| Di. | 14:15 – 15:00 Uhr | Sportbad am Park, Schützenplatz. 3 42853 Remscheid | Remscheider SV |
| | 16:30 – 17:15 Uhr | | |

Wassergymnastik

| | | | |
|-----|-------------------|------------------------------------------------|-------------|
| Mo. | 15:45 - 16:30 Uhr | Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte | Hastener TV |
| Di. | 17:15 - 18:00 Uhr | | |
| Fr. | 15:00 - 15:45 Uhr | | |
| | 16:30 - 17:15 Uhr | | |

Andere Erkrankungen

Bewegungsspiele bei geistiger Behinderung

| | | | |
|-----|-------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|
| Mo. | 08:00 - 08:45 Uhr | Am Thüringsberg 7-9 42897 Remscheid Lennepe | Lebenshilfe Remscheid |
| | 10:00 - 10:45 Uhr | | |
| | 10:50 - 11:35 Uhr | | |
| | 11:35 - 12:20 Uhr | | |
| | 13:00 - 14:00 Uhr | | |
| | 14:15 - 15:00 Uhr | | |
| Di. | 08:00 - 08:45 Uhr | | |
| | 10:00 - 10:45 Uhr | | |
| | 11:00 - 11:45 Uhr | | |
| | 13:15 - 14:00 Uhr | | |
| | 14:45 - 15:30 Uhr | | |
| Mi. | 08:00 - 08:45 Uhr | | |
| | 09:45 - 10:30 Uhr | | |
| | 10:40 - 11:25 Uhr | | |
| | 11:30 - 12:15 Uhr | | |
| | 13:15 - 14:00 Uhr | | |
| Do. | 08:00 - 08:45 Uhr | | |
| | 10:55 - 11:40 Uhr | | |
| | 13:15 - 14:00 Uhr | | |
| | 14:45 - 15:30 Uhr | | |

Neurologie

| | | | |
|-----|-------------------|--------------------------------------------------|-------------|
| Mi. | 11:10 – 11:55 Uhr | Theodor-Körner- Straße 6 | RTV |
| Do. | 16:00 – 17:00 Uhr | Hindenburgstr. 94 42853 Remscheid RS-Mitte | Hastener TV |
| Fr. | 11:00 - 12:00 Uhr | Neugasse 4 42897 Remscheid Lennepe | Lenneper TG |

Rehasport allgemein

| | | | |
|-----|-------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|
| Mo. | 15:00 - 16:00 Uhr | Alleestraße 39 42853 Remscheid RS-Mitte | 1. KC RS Ganbaru Dojo |
| | 16:00 - 17:00 Uhr | | |
| | 17:00 - 18:00 Uhr | | |
| | 19:30 - 20:30 Uhr | | |
| Di. | 10:00 - 11:00 Uhr | | |
| | 11:00 - 12:00 Uhr | | |
| Do. | 10:00 - 11:00 Uhr | | |
| | 11:00 - 12:00 Uhr | | |
| | 18:00 - 19:00 Uhr | | |
| | 19:00 - 20:00 Uhr | | |

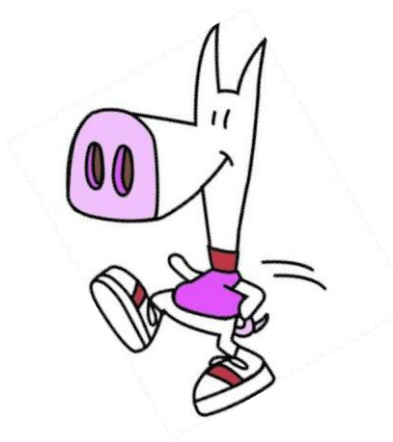
Schlaganfall-Betroffene

| | | | |
|-----|-------------------|--------------------------------------------------|-------------|
| Do. | 16:00 - 17:00 Uhr | Hindenburgstr. 94 42853 Remscheid RS-Mitte | Hastener TV |
|-----|-------------------|--------------------------------------------------|-------------|

Präventionssport

Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut.

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern und zur Entspannung beitragen. Die Teilnahme an qualitätsgesicherten Kursen der Sportvereine wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert. Informieren Sie sich dort über die Einzelheiten.



Entspannung

Pilates

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------|-------------------|
| Mo. | 18:00 - 19:00 Uhr | Wallburgstr. 23 42857 Remscheid RS-Mitte | Remscheider SV |
| | 19:00 - 20:00 Uhr | | |
| Di. | 17:00 - 18:00 Uhr | Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS-Mitte | |
| Mi. | 11:00 - 12:00 Uhr | | |
| Do. | 19:00 - 20:00 Uhr | | |

Hatha-Yoga

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Mo. | 18:00 - 19:00 Uhr | RSV Sport- Freizeitpark Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS-Mitte | Remscheider SV |
| | 19:00 - 20:00 Uhr | | |
| | 20:00 - 21:30 Uhr | | |
| Mi. | 09:00 – 10:30Uhr | | |
| | 17:00 - 18:00 Uhr | | |
| Do. | 11:00 - 12:00 Uhr | | |
| | 16:15 – 17:45 Uhr | | |
| Fr. | 10:00 – 11:30 Uhr | | |
| | 15:30 – 17:00 Uhr | | |
| | 19:00 - 20:00 Uhr | | |

Fit für den Alltag

Ein standardisiertes Ganzkörperkräftigungsprogramm

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|
| Mo. | 17:15 – 18:45 Uhr | Remscheider Str. 241, 42855 Remscheid RS- Lüttringhausen | Hastener TV |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|

Sturzprophylaxe/Gleichgewichtsschulung

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------|-------------------|
| Di. | 09:45 – 10:45 Uhr | Neuenkamperstr. 49 42855 Remscheid RS-Süd | Remscheider SV |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------|-------------------|

Fit bis ins hohe Alter /Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit (immer im Wechsel)

| | | | |
|-----|-------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|
| Do. | 09:15 - 10:45 Uhr | Remscheider Str. 241, 42855 Remscheid Lüttringhausen | Hastener TV |
|-----|-------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|

Bewegung statt schonen

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Mo. | 17:00- 18:00 Uhr | RSV Sport-Freizeitpark Fürberger Str. 32-34 42857 Remscheid | Remscheider Sportverein |
| | 18:00-19:00 Uhr | | |
| | 19:30-10:00 Uhr | RSV Sporthalle Jahn Neuenkamper Str. 49 42855 Remscheid | |
| Di. | 09:00-10:00 Uhr | RSV Sport-Freizeitpark Fürberger Str. 32-34 42857 Remscheid | |
| | 10:00-11:00 Uhr | | |
| | 11:00-12:00 Uhr | | |
| Do. | 20:00 – 21:00 Uhr | | |

Orthopädie

Osteoporose

| | | | |
|-----|-------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Do. | 08:30 - 09:30 Uhr | Remscheider Str. 150-160 42899 Remscheid Lüttringhausen | Lüttringhauser TV |
|-----|-------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|

Präventionskurse – gesunde Haltung

| | | | |
|-----|-------------------|---------------------------------------------------|-------------|
| Mo. | 17:00 - 18:00 Uhr | Moll'sche Fabrik Neugasse 4 42897 Remscheid | Lenneper TG |
| Di. | 09:30 - 10:30 Uhr | | |
| | 09:00 - 10:00 Uhr | | |

Wassergymnastik

| | | | |
|-----|-------------------|------------------------------------------------|-------------------|
| Di. | 16:30 - 17:15 Uhr | Schützenplatz 3 42853 Remscheid RS-Mitte | Remscheider SV |
| Do. | | | |

Wirbelsäulengymnastik

| | | | |
|-----|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Mo. | 09:00 - 10:00 Uhr | Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS- Mitte | Remscheider SV |
| | 10:00 - 11:00 Uhr | | |
| | 11:00 - 12:00 Uhr | | |
| | 15:30 - 16:30 Uhr | Klausener Str. 7 42899 Remscheid Lüttringhausen | |
| | 17:00 - 18:00 Uhr | Jan-Wellem-Str. 29 42859 Remscheid RS- Süd | |
| | 18:00 - 19:00 Uhr | Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS- Mitte Gustav-Michel-Weg 18 42859 Remscheid RS-Süd | |
| Mo. | 18:00 - 19:00 Uhr | Jan-Wellem-Str. 29 42859 Remscheid RS-Süd | |
| | 19:00 - 20:00 Uhr | Klausener Str. 7 42899 Remscheid Lüttringhausen | |

| | | | |
|-----|-------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Di. | 08:45 - 09:45 Uhr | Theodor-Körner-Str. 6 42853 Remscheid RS-Mitte | Remscheider TV |
| | 10:45 - 11:45 Uhr | | |
| | 09:30 - 10:30 Uhr | Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS-Mitte | Remscheider SV |
| | 09:45 - 10:45 Uhr | Neuenkamper Str. 49 42859 Remscheid RS-Süd | |
| | 10:30 - 11:30 Uhr | Fürbergerstr. 32 42857 Remscheid RS-Mitte | |
| Do. | 10:30 - 11:30 Uhr | Remscheider Str. 150-160 42899 Remscheid Lüttringhausen | Lüttringhauser TV |
| | 19:00 - 20:00 Uhr | Dachsweg 42899 Remscheid Lüttringhausen | |

Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit-sanft und effektiv

| | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Di. | 10:30 - 11:30 Uhr | RSV Sporthalle Jahn Neuenkamper Str. 49 42855 Remscheid | Remscheider SV |
| | 18:00 - 19:00 Uhr | RSV Sport-Freizeitpark Fürberger Str. 32-34 42857 Remscheid | |

Reduzierung von Bewegungsmangel

| | | | |
|-----|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Di. | 17:00 – 18:00 Uhr | Sporthalle Heinrich-Neumann Schule Gewerbeschulstr.1 42853 Remscheid | Remscheider SV |
| | 19:00 – 20:00 Uhr | | |
| Fr. | 09:00 – 10:00 Uhr | RSV Sport-Freizeitpark Fürberger Str. 32-34 42857 Remscheid | |

Weitere Angebote









Myintense+ Du nimmst ab – Deine Krankenkasse zahlt



| | | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Online-Kurs | nähere Informationen unter: www.ganbaru-center.de | 1. KC RS Ganbaru Dojo |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|

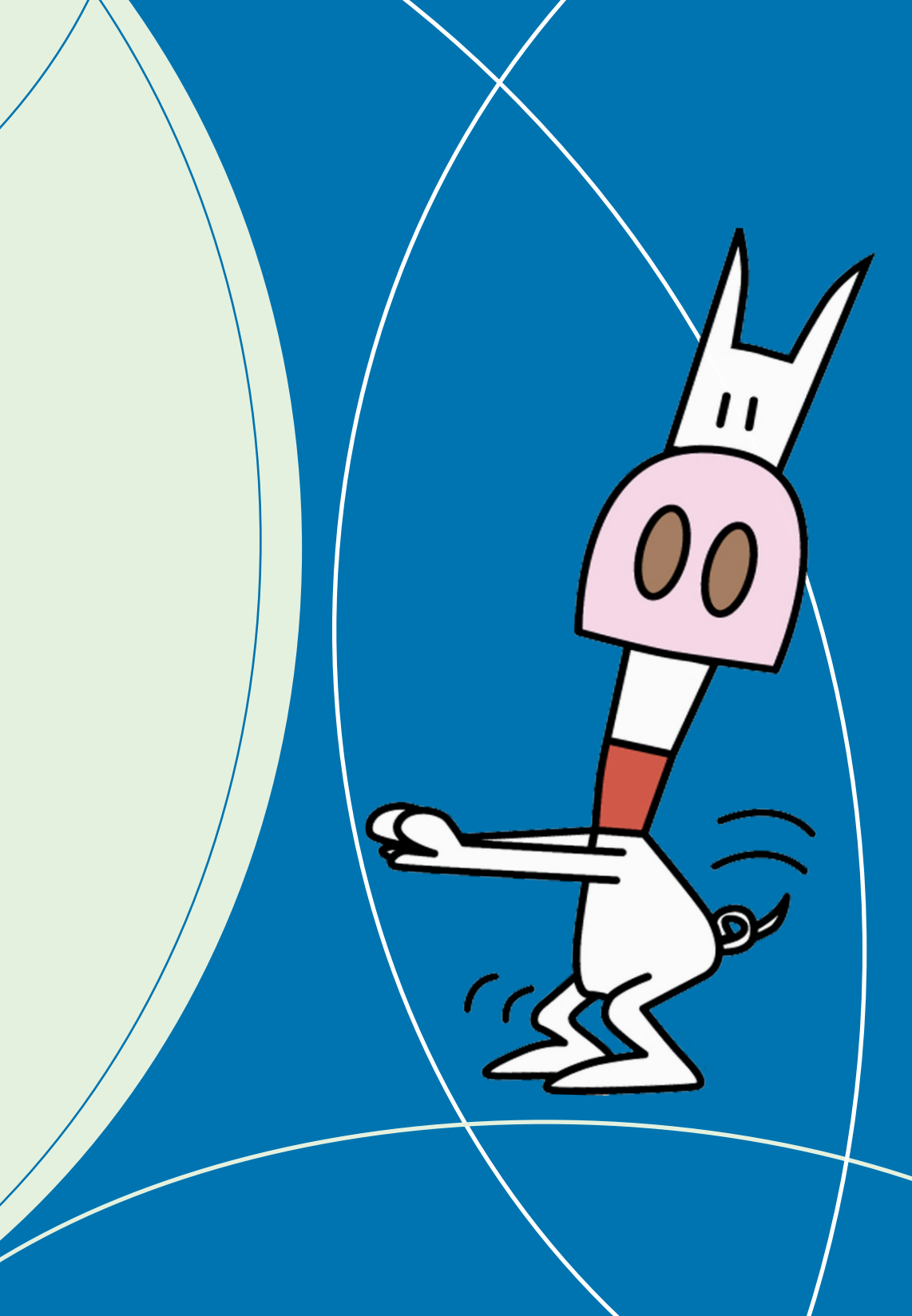
Funktionelles Training in Kleingruppen

| | | | |
|-----|-----------------|-----------------------------------------------|--------------------------|
| Mo. | 19:00-20:00 Uhr | Alleestraße 39 42853 Remscheid RS-Mitte | 1. KC RS Ganbaru Dojo |
|-----|-----------------|-----------------------------------------------|--------------------------|

Vereine

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1. KC RS Ganbaru Dojo e.V | Alleestraße 39 42853 Remscheid | info@ganbaru-center.de Tel.: (02191) 38 80 20 www.ganbaru-center.de |
|  | Ehringhauser Turnverein e.V. 1880 | Ehringhausen 73 c 42859 Remscheid | info@etv1880.de Tel.: (02191) 35 554 www.etv1880.de |
|  | Goldenberger Turnverein 1892 e.V. | Remscheider Str. 241 42855 Remscheid | info@goldenberger-tv.de Tel.: (02191) 92 99 63 www.goldenberger-tv.de |
|  | Hastener Turnverein 1871 e.V. | Oberhützer Str. 30 42857 Remscheid | info@tv-hasten.de Tel.: (02191) 80 682 www.tv-hasten.de |
|  | Lebenshilfe Remscheid e.V. | Thüringsberg 7 + 9 42897 Remscheid | info@lebenshilfe-remscheid.de Tel.: (02191) 99 30 www.lebenshilfe-remscheid.de |
|  | Lenneper Turngemeinde 1860 e.V. | Moll'sche Fabrik Neugasse 4 42897 Remscheid | info@ltg-sport.de Tel.: (02191) 46 05 90 www.ltg-sport.de |
|  | Lüttringhauser Turnverein 1869 e.V. | Klausener Straße 50 42899 Remscheid | info@ltv1869.de Tel.: (02191) 79 34 988 www.ltv1869.de |
|  | Remscheider Sportverein 1897 e.V. | Fürberger Str. 32-34 42857 Remscheid | info@remscheiderv-sv.de Tel.: (02191) 77 977 www.remscheider-sv.de |
|  | Reinshagener Turnerbund 1910 e.V. | Voßnackstr. 38 42857 Remscheid | info@rtb-1910.de Tel.: (02191) 69 69 22 www.rtb-1910.de |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Remscheider Turnverein von 1861 Korp.</p> | <p>Theodor- Körner-Str. 6 42853 Remscheid</p> | <p>geschaefsstelle@remscheider.tv Tel.: (02191) 24 779 www.remscheider.tv</p> |
|  | <p>VfB 06/08 Remscheid e.V.</p> | <p>Vereinsstr. 18 42853 Remscheid</p> | <p>petra@metasko.de Tel.: (02191) 92 73 66</p> |



Sportbund Remscheid e.V.
Jan-Wellem-Str. 29
42859 Remscheid

Tel.: 02191/ 34 14 43

Fax: 02191/ 39 45 6

E-Mail: info@sportbund-remscheid.de

www.sportbund-remscheid.de



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages