



CORONA-STUNDENPLAN

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9:00 Uhr	Pilates 09:00 Uhr			Entspannter Rücken 09:00 Uhr
10:00 Uhr			Pilates 10:00 Uhr	Beckenboden Training 10:00 Uhr
11:00 Uhr				
12:00 Uhr				
13:00 Uhr				
14:00 Uhr				
15:00 Uhr				
16:00 Uhr		ZUMBA® Kids 16:15 Uhr		
17:00 Uhr				
18:00 Uhr			Krafttraining (m, 16+) 18:30 Uhr	Handball B-Jugend 18:30 Uhr
19:00 Uhr		ZUMBA® 19:00 Uhr	Bodyfit(w, 12-16) 19:00 Uhr	Krafttraining (w, 16+) 19:30 Uhr
20:00 Uhr				



WIR SIND
DER RTV



CORONA-STUNDENPLAN

Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Ohne Termin (Abteilung kontaktieren)
9:00 Uhr				Capoeira 2 – 3x Woche
10:00 Uhr				
11:00 Uhr				
12:00 Uhr				Ganzkörper-Workout mit guter Musik
13:00 Uhr			ZUMBA® 13:00 Uhr	
14:00 Uhr				
15:00 Uhr				Judo Wechselnde Challenges
16:00 Uhr				
17:00 Uhr				Kickboxen 2x pro Woche
18:00 Uhr				
19:00 Uhr				
20:00 Uhr				



CORONA-STUNDENPLAN

Montag

09:00 Uhr

Pilates

Übungsleiter:in: Michaela Roth



[https://us02web.zoom.us/j/82846581500?
pwd=MHpFdXVnV2JaMEgxUGlvZTlHOUFaQT09](https://us02web.zoom.us/j/82846581500?pwd=MHpFdXVnV2JaMEgxUGlvZTlHOUFaQT09)
Meeting-ID: 828 4658 1500 | Kenncode: 603089

Dienstag

16:15 Uhr

Zumba @ kids

Übungsleiter:in: Nina Knop



[https://us04web.zoom.us/j/77440792273?
pwd=NUtYVVdyN01PUGdGbK9WWmFOZmVSUT09](https://us04web.zoom.us/j/77440792273?pwd=NUtYVVdyN01PUGdGbK9WWmFOZmVSUT09)
Meeting-ID: 774 4079 2273 | Kenncode: ZUMBARTV

19:00 Uhr

Zumba @

Übungsleiter:in: Nicole Cremer



[https://us02web.zoom.us/j/3805509576?
pwd=elQ1K3RjOVc4UVVPCjdSL0hRUjVUT09](https://us02web.zoom.us/j/3805509576?pwd=elQ1K3RjOVc4UVVPCjdSL0hRUjVUT09)

Meeting-ID: 892 9760 9866 | Kenncode: ZumbaRTV

Mittwoch

10:00 Uhr

Pilates

Übungsleiter:in: Michaela Roth



[https://us02web.zoom.us/j/81372758684?
pwd=Mk5pSENjeHNzejVRNGlGYmdDL0YzUT09](https://us02web.zoom.us/j/81372758684?pwd=Mk5pSENjeHNzejVRNGlGYmdDL0YzUT09)
Meeting-ID: 8137275 | Kenncode: 016256

18:30 Uhr

Training mit dem eigenen Körper (Männer/Jungs ab 16 Jahren)

Übungsleiter:in: Tim Boretius



[https://uniwuppertal.zoom.us/j/92872367932?
pwd=NnQyeGJDbXpSaWZEB2p4NmQ5ZlVrQT09](https://uniwuppertal.zoom.us/j/92872367932?pwd=NnQyeGJDbXpSaWZEB2p4NmQ5ZlVrQT09)
Meeting-ID: 928 7236 7932 | Kenncode: RTV-1861

19:00 Uhr

Bodyfit mit Spaß (Mädchen, 12 – 16 Jahre)

Übungsleiter:in: Daniela Gradante



<https://join.skype.com/njztpep4cQS>

CORONA-STUNDENPLAN

Donnerstag

09:00 Uhr

Entspannter Rücken



Übungsleiter:in: Diana Czapkowski

<https://global.gotomeeting.com/join/338269205>

Kenncode: 338-269-205

18:30 Uhr

Beckenboden Training



Übungsleiter:in: Diana Czapkowski

<https://global.gotomeeting.com/join/851413061>

Kenncode: 851-413-061

18:30 Uhr

Handball (B-Jugend)

Übungsleiter:in: Tim Boretius



[https://uniwuppertal.zoom.us/j/92872367932?](https://uniwuppertal.zoom.us/j/92872367932?pwd=NnQyeGJDbXpSaWZEB2p4NmQ5ZlVrQT09)

[pwd=NnQyeGJDbXpSaWZEB2p4NmQ5ZlVrQT09](https://uniwuppertal.zoom.us/j/92872367932?pwd=NnQyeGJDbXpSaWZEB2p4NmQ5ZlVrQT09)

Meeting-ID: 928 7236 7932 | Kenncode: RTV-1861

19:30 Uhr

Training mit dem eigenen Körper (Frauen/Mädchen ab 16 Jahren)



Übungsleiter:in: Thomas Bieler

<https://join.skype.com/dLmcVHeeaLjg>

Freitag

Samstag

11:00 Uhr
(i.d.R.)

Ganzkörper-Workout mit guter Musik

Übungsleiter:in: Sabine Dudde-Riedel

Link und Videos werden einzeln versendet

Kontakt: ma.dudde@t-online.de

Sonntag

13:00 Uhr

Zumba ®

Übungsleiter:in: Nicole Cremer



[https://us02web.zoom.us/j/3805509576?](https://us02web.zoom.us/j/3805509576?pwd=c2hQWjh6QisrV0RQNE9HQ2VNeW02dz09)

[pwd=c2hQWjh6QisrV0RQNE9HQ2VNeW02dz09](https://us02web.zoom.us/j/3805509576?pwd=c2hQWjh6QisrV0RQNE9HQ2VNeW02dz09)

Meeting-ID: 380 550 9576 | Kenncode: ZumbaRTV



CORONA-STUNDENPLAN

Ohne Termin

2 – 3x
pro Woche

zoom

Capoeira

Übungsleiter:in: Steve Rasgus

Kontakt: <https://www.facebook.com/steve.rasgus/>

Täglich

JUDO

Übungsleiter:in: Philip Mähler

Kontakt: judo@remscheider.tv

2x
pro Woche

zoom

Kickboxen

Übungsleiter:in: Mike Höfer

Kontakt: <https://www.facebook.com/mike.hofer.7>

WIR SIND
DER RTV



REMSCHEIDER.TV



CORONA-STUNDENPLAN

Kontakt:

RTV- Geschäftsstelle

Tel.:

0 21 91/ 2 47 79

Mail:

geschaeftsstelle@remscheider.tv

Mo - Fr:

10:30 - 12:30 Uhr

16:00 - 19:00 Uhr

Homepage: remscheider.tv

Facebook: [/remscheider.tv](https://www.facebook.com/remscheider.tv)

Instagram: [@remscheider.tv](https://www.instagram.com/remscheider.tv)



**WIR SIND
DER RTV**



REMSCHEIDER.TV