



Sport- und Bewegungs-

Angebote

September 2024 - Februar 2025 | Nr. 32

Fitness und Gesundheit

Gymnastik, Kursangebote, Rehabilitationssport

Zielgruppen

Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren

Sportarten

**Karate, Fechten, Handball, Leichtathletik,
Schwimmen, Turnen, Volleyball, Tanz, Floorball**

Dein Weg beim Rastatter Turnverein

**A
L
T
E
R**

Jugendliche

12 J.

11 J.

10 J.

9 J.

8 J.

7 J.

6 J.

5 J.

4 J.

3 J.

2 J.

1 J.

Kinderturnen

3 - 12 J.

S. 5

Jumping Kids / Teens

5-12 J.

S. 5

Ballschule

5 - 8 J.

S. 5

Floorball

ab 8 J.

S. 9

Gerätturnen

ab 6 J.

S. 8

Fechten

ab 9 J.

S. 10

Eltern-Kinderturnen
2-3 J.

Balken
ab Krabbelalter

Freizeitsport – Kinder und Jugendliche

Karate ab 7 J. S. 10	Schwimmen ab 7 J. S. 9	Handball - Jugend ab 7 J. S. 7	Leichtathletik ab 4 J. S. 7	Volleyball ab 10 J. S. 9	12 J.
	Schwimm- Kurse ab 5 J. S. 9	Handball - Minis ab 3 J. S. 7			11 J.
					10 J.
					9 J.
					8 J.
					7 J.
					6 J.
					5 J.
					4 J.
					3 J.
Kind-Turnen ab 2 Jahre S. 5					2 J.
Bodyfit ab 1. Lebensalter S. 5					1 J.

A

L

T

E

R

Sport- und Bewegungsangebote

In dieser Broschüre finden Sie die vielseitigen Sport- und Bewegungsangebote des Rastatter TV. Von Kleinkindern bis zu den Senioren ist für Jeden das Passende dabei. Ergänzend zu den ganzjährig stattfindenden Trainingsstunden, bietet der RTV auch gesundheitsorientierte Kursangebote, die Sie durch eine Kursgebühr unabhängig von einer Mitgliedschaft nutzen können sowie ein umfangreiches Rehasport-Angebot.

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne - persönlich, telefonisch oder per Email.

Rastatter TV 1846 e.V.
Geschäftsstelle
Jahnallee 20, 76437 Rastatt
info@rastattertv.de
www.rastatter-tv.de



Unsere Servicezeiten:
Montag bis Freitag
10:00 – 16:00 Uhr
Telefon: (07222) 32361



**Folgen Sie uns auch auf Facebook & Instagram
 für aktuelle Informationen aus den Abteilungen
 und der Geschäftsstelle! @rastattertv_1846**



Unsere Angebote im Überblick:

Dein Weg beim RTV - Überblick der Kindergruppen	Seite 3 / 4
Kleinkinder- und Kinderturnen	Seite 5
Ballschule / Indoor-Spielplatz	Seite 5
Jumping Kids/ Teens	Seite 5
Freizeit- und Ferienangebote für Kinder	Seite 6
Leichtathletik	Seite 7
Handball	Seite 7
Gerätturnen	Seite 8
Tanzen	Seite 8
Schwimmen	Seite 9
Volleyball	Seite 9
Floorball	Seite 9
Fechten	Seite 10
Karate	Seite 10
Freizeitsport / (Nordic) Walking	Seite 10
Gymwelt: Fitness- und Gesundheitsangebote für Erwachsene	Seite 11
Kursangebote für Erwachsene – auch für Nichtmitglieder	Seite 12 - 14
Rehasport für Kinder und Erwachsene	Seite 15 - 17
Allgemeine Informationen	Seite 19

Kleinkinder- und Kinderturnen

Babyfit (für Kleinkinder ab Krabbelalter)

Wir bieten vielfältige Anregungen zur Bewegungsförderung der Kleinsten, indem wir gemeinsam mit den Eltern spielerisch und mit ausgewählten Materialien auf die altersgerechte Entwicklung der Kinder eingehen. **Eine Voranmeldung über die Homepage ist erforderlich!**

Kurstermine:	Donnerstags, ab 12.09.2024, 9:15 – 10:15 Uhr, 10 Einheiten Donnerstags, ab 26.09.2024, 10:30 – 11:30 Uhr, 10 Einheiten
Ort:	RTV-Sporthalle
Kursleitung:	Juliane Wanken
Kosten:	RTV-Mitglieder: kostenfrei; Nichtmitglieder: € 65,00

Eltern-Kind-Turnen (Kinder mit Begleitperson)

Kinder 2 – 3 Jahre	Do	15:30 – 16:30	Carl-Schurz-Schule	Lea Luppe
--------------------	----	---------------	--------------------	-----------

Indoor - Spielplatz (Kinder mit Begleitperson)

Beim Indoor-Spielplatz können Kinder von 2 – 5 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten die verschiedenen Bereiche der RTV-Sporthalle entdecken, kennenlernen und sich einfach ausprobieren. Bälle, Reifen, Pedalos und vieles mehr stehen dabei zur freien Verfügung. Austoben erwünscht!

Kinder 2 – 5 Jahre	Fr	zwischen 13:30 – 15:00	RTV-Sporthalle	Tobias Hirn
--------------------	----	------------------------	----------------	-------------

Kinderturnen (Kinder ohne Begleitperson)

Kinder 3 & 4 Jahre	Mo	16:30 – 17:30	Hans-Thoma-Schule	Lea Luppe
Kinder 3 & 4 Jahre	Mi	16:30 – 17:30	Jahnhalle	Saskia Diebold
Kinder 4 - 6 Jahre	Mo	16:45 – 17:45	Carl-Schurz-Schule	Tobias Hirn
Kinder 5 & 6 Jahre	Di	16:30 – 17:30	Jahnhalle	Tobias Hirn
Kinder 5 & 6 Jahre	Do	17:00 – 18:00	Jahnhalle	Tobias Hirn
Kinder 7 - 9 Jahre	Mo	18:00 – 19:00	Carl-Schurz-Schule	Tobias Hirn
Kinder 7 - 9 Jahre	Mi	17:30 – 18:45	Jahnhalle	Melanie Kunz
Kinder ab 10 Jahre Hobbyturnen	Di	17:00 – 18:00	Anne-Frank-Schule	Lea Luppe

Ballschule (Kinder ohne Begleitperson)

In der Ballschule bekommen die Kids eine Einführung in die Welt der Ball- und Sportspiele. Spielerisch sollen Grundfertigkeiten wie Werfen und Fangen mit Bällen aller Art erlernt und verbessert werden.

Kinder 5 - 8 Jahre	Do	15:00 – 16:00	RTV-Sporthalle	Tobias Hirn
--------------------	----	---------------	----------------	-------------

Jumping-Kids/ -Teens

Beim Hüpfen und Springen auf dem Mini-Trampolin soll den Kindern Spaß an der Bewegung vermittelt werden. So wird auch ein Ausgleich zum langen Sitzen in der Schule geschaffen; gleichzeitig werden Koordination und Gleichgewicht trainiert.

Kinder 5 - 8 Jahre	Mo	17:30 – 18:15	RTV-Sporthalle	Saskia Diebold
Kinder 9 - 12 Jahre	Mo	18:30 – 19:30	RTV-Sporthalle	Katharina Schneider

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361



Freizeitangebote für Kinder

Bei den Aktiv-Camps des RTV erwartet die Kinder eine bunte Mischung aus spielen, toben und vielem mehr. Sie sammeln so verschiedene Bewegungserfahrungen (sowohl in der Sporthalle als auch draußen), können kreativ sein und zusammen mit anderen Kindern viel Spaß haben.

Anmeldung und Informationen über die Homepage unter www.rastatter-tv.de oder über die RTV-Geschäftsstelle unter (07222) 3 23 61 bzw. sport@rastattertv.de.

Aktiv-Camp in den Faschingsferien 2025

Termin:	04. - 06. März 2025, 8:15 – 12:15 Uhr (Kinder von 6 - 10 Jahre)
Ort:	RTV-Sporthalle, Jahnallee 20, Rastatt
Kursleitung:	Lea Lauppe, Tobias Hirn
Kosten:	RTV-Mitglieder: € 27,00 Nichtmitglieder: € 54,00

Aktiv-Camp in den Osterferien 2025

Termin:	14. - 16. April 2025, 8:15 – 12:15 Uhr (Kinder von 6 - 10 Jahre) 22. - 24. April 2025, 8:15 – 12:15 Uhr (Kinder von 6 - 10 Jahre)
Ort:	RTV-Sporthalle, Jahnallee 20, Rastatt
Kursleitung:	Lea Lauppe, Tobias Hirn
Kosten:	RTV-Mitglieder: € 27,00 Nichtmitglieder: € 54,00

Aktiv-Camp in den Pfingstferien 2025

Termin:	10. – 12. Juni 2025, 8:15 – 12:15 Uhr (Kinder von 6 - 10 Jahre)
Ort:	RTV-Sporthalle, Jahnallee 20, Rastatt
Kursleitung:	Lea Lauppe, Tobias Hirn
Kosten:	RTV-Mitglieder: € 27,00 Nichtmitglieder: € 54,00

Kindergeburtstag beim RTV



	Bewegungsspiele oder klassische Geburtstagsspiele, Ballspiele oder eine Spaß-Olympiade. Das Geburtstagskind kann das Programm frei wählen. Wir übernehmen hierbei die sportpädagogische Betreuung.
Ort:	RTV-Sporthalle, Jahnallee 20, Rastatt
Kursleitung:	Jessica Reiche, Nadja Westermann, Tobias Hirn
Kosten:	Auf Anfrage
Anmeldung/Infos:	Dominik Adler (07222) 5 96 86 - 19

Leichtathletik



Kinder/ Jugendliche (ab Oktober in den Sporthallen)

Minis (4 & 5 Jahre)	Mo	17:30 – 18:30	Sporthalle Tulla-Gymnasium	Jessica Reiche, Jan Scharrenberg
Kinder U8	Mi	17:00 – 18:00	RTV-Sporthalle	Fabienne Rheinboldt, Diana Edelböck
Kinder U10	Mo	17:00 – 18:30	Sporthalle der August-Renner-Realschule	Attila Baumgartner, Florian Trockenbrodt, Alex Benz
Kinder U12/ U14	Mo Mi	17:00 – 18:30	Sporthalle August-Renner-Realschule	Dominik Suchanek, Marija Heinecke
Jugendliche U16 & Aktive ab 16 Jahre	Mo Mi	18:00 – 20:00 18:30 – 20:00	Sporthalle Tulla-Gymnasium August-Renner-Realschule	Peter Spissinger, Samuel Butz

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361



Handball

Kinder/ Jugend

Minis (Jahrgang 2018 + 2019)	Do	15:20 – 16:20	Sporthalle Niederbühl	Antonella Frech, Philine Hofmann
F-Jugend (Jahrgang 2016 + 2017)	Do	16:30 – 18:00	Sporthalle Niederbühl	Gerhard Breinich, David Hofmann
E-Jugend (Jahrgang 2014 + 2015)	Di Do	16:30 – 18:00 17:00 – 18:30	Sporthalle Niederbühl Sporthalle Niederbühl	Benjamin Pistor, Sarah Pistor, Julian Claus
D-Jugend männlich (Jahrgang 2012 + 2013)	Di Do	18:00 – 19:30 17:30 – 19:00	Sporthalle Niederbühl August-Renner-Realschule	Sebastian Kastner, Anna- Lena Claus, Sarah Lehmann
C-Jugend männlich (Jahrgang 2010 + 2011)	Di Do	18:00 – 19:30 18:30 – 20:00	August-Renner-Realschule Sporthalle Niederbühl	Benjamin Pistor, Michael Rauber, Julian Claus
C-Jugend weiblich (Jahrgang 2010 + 2011)	Mo Do	18:00 – 19:30 17:00 – 18:30	Josef-Durler-Halle Sporthalle Niederbühl	Sabrina Kolb, Sabrina Walz
B-Jugend männlich (Jahrgang 2008 + 2009)	Mo Do	19:30 – 21:30 18:45 – 20:30	August-Renner-Realschule Sporthalle Muggensturm	Dennis Eisele
A-Jugend männlich (Jahrgang 2006 + 2007)	Mo Do	19:30 – 21:30 18:45 – 20:30	August-Renner-Realschule Sporthalle Muggensturm	Dieter Kresin
A-Jugend weiblich (Jahrgang 2006 + 2007)	Di Do	19:00 – 20:30 18:30 – 20:00	Sporthalle Niederbühl August-Renner-Realschule	Martina Kühnl

Erwachsene

Herren	Di Do	19:30 – 21:00 19:30 – 21:00	August-Renner-Realschule Sporthalle Niederbühl	Andreas Steinhartd
Damen	Di Do	19:30 – 21:00 19:00 – 20:30	Sporthalle Niederbühl August-Renner-Realschule	Sabrina Kolb, Michael Pigac
„Alte Herren“ RA	Do	20:30 – 22:00	August-Renner-Realschule	Frank Hahn

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61



TURNEN!
GERÄTTURNEN

Gerätturnen

Kinder (Wettkampfgruppen)

Jungen ab 6 Jahre	Di Do	18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Jahnhalle Jahnhalle	Patrick Dietsche, Steven Groß
----------------------	----------	--------------------------------	------------------------	----------------------------------

Probetraining für männliche Einsteiger jeden 1. Dienstag im Monat

Mädchen Jg. 2007-2014	Mo Fr	17:30 – 19:00 17:30 – 19:00	Jahnhalle	Kerstin Herrmann, Nicole Bilger
Mädchen Jg. 2015/2016	Mo Fr	17:30 – 19:00 16:00 – 17:30	Jahnhalle	Saskia Schühle

Probetraining für weibliche Einsteigerinnen auf Anfrage bei kerstin@seiberlinghome.de

Jugendliche / Erwachsene

Jugendliche / Erwachsene männlich	Do	19:30 – 21:30	Jahnhalle	Patrick Dietsche, Steven Groß
Jugendliche / Erwachsene männlich/ weiblich	Mo	19:00 – 21:00	Jahnhalle	Nicole Bilger, Patrick Dietsche

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61



Tanzen

Erwachsene

Clogging

ist eine Form des Steptanzes, bei der spezielle Schuhe mit Metallplatten verwendet werden, um einen rhythmischen Klang zu erzeugen.

Fortgeschrittene	Di	19:00 – 20:30	A.-R.-Realschule, Aula	Karen Levis
------------------	----	---------------	------------------------	-------------

Line Dance

ist eine dynamische und unterhaltsame Tanzform, bei der Tänzerinnen und Tänzer in Reihen nebeneinander stehen und eine vorgegebene, abwechslungsreiche Choreographie ausführen.

Einsteiger	Fr	16:00 – 16:55	RTV-Sporthalle	Karin Wahrer
Fortgeschrittene	Fr	17:00 – 18:00		

Tanz dich fit (für Frauen 60+)

Frauen I	Mi	19:00 – 20:00	Offene Tür, Rheintorstr. 25	Ingrid Schwarz
Frauen II	Mi	20:00 – 21:00		

Modern Dance & Fitness | auch als Kurs für Nichtmitglieder, siehe Seite 14

Frauen, Männer	Di	19:00 – 20:30	Sporthalle der Anne-Frank-Schule	Simone Hänel
----------------	----	---------------	-------------------------------------	--------------

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61

Schwimmen



Kinder/ Jugendliche

Schwimmkurse, Kinder ab 5 Jahre	auf Anfrage bei Kornelia Walz, kornelia.walz@rtv-schwimmen.de	Augusta-Sybilla-Schule, Kleinsthallenbad
Hobbygruppen	auf Anfrage bei Tamara App (hobby@rtv-schwimmen.de) oder bei Elias Focht (eliasfocht@icloud.com)	Cuppamare, Kuppenheim
Wettkampfgruppen	auf Anfrage bei Elias Focht, eliasfocht@icloud.com	Cuppamare, Kuppenheim

Erwachsene

Masters und Masters 2	auf Anfrage bei Reiner Lang, lang.rein@t-online.de	Cuppamare, Kuppenheim
„Freies Schwimmen“ für RTV-Mitglieder	Samstags, zwischen 11:00 – 13:30 Uhr Anmeldeinformationen auf der RTV-Homepage	Cuppamare, Kuppenheim

Volleyball



Erwachsene

Damen	Di / Do	18:00 – 19:30	Sporthalle Karlschule	Manuel Otteni
Herren	Di / Do	19:30 – 21:30	Sporthalle Karlschule	Sergej Dubs
Mixed / Senioren	Di / Do	19:30 – 21:30	Sporthalle Karlschule	Tom Schaller
Gymnastik	Di	19:00 – 20:00	Sporthalle Karlschule	Lea Lauppe

Jugendliche

Schüler:innen 10 – 16 Jahre	Mo	18:00 – 19:30	Sporthalle Hans-Thoma-Schule	Meik Peters
	Mi	18:00 – 20:00		
	Fr	18:00 – 20:00		

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361

Floorball

NEU!



Kinder

Kinder ab 8 Jahre	Mi	16:30 – 18:00	Sporthalle Hans-Thoma-Schule	Tobias Hirn
-------------------	----	---------------	------------------------------	-------------

Jugendliche & Erwachsene

Floorball für Jugendliche & Erwachsene befindet sich derzeit im Aufbau. Neueste Infos stets auf der RTV-Homepage unter www.rastatter-tv.de

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61



Fechten

Kinder/ Jugendliche

Kinder ab 9 Jahre	Di	17:30 – 19:30	RTV-Sporthalle
Jugendliche ab 13 Jahre	Di	19:30 – 21:00	RTV-Sporthalle
Kinder und Jugendliche	Do	17:30 – 19:00	RTV-Sporthalle

**Neuer Anfängerkurs ab 17. September 2024! 6 Einheiten, immer Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr.
Anmeldung über Susanne Jung (s.f.jung@gmx.de) oder die Geschäftsstelle unter 07222 - 32361**

Erwachsene

Erwachsene	Di	19:30 – 22:00	RTV-Sporthalle
	Do	17:30 – 19:00	RTV-Sporthalle

Anfragen über Susanne Jung (s.f.jung@gmx.de)



Karate

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kinder ab 7 Jahre/ Unterstufe und Anfänger	Mo	18:00 – 19:15	Sportraum Karlschule
Oberstufe alle	Mo	18:30 – 21:00	Sportraum Karlschule
Jugend/ Erwachsene (auch Anfänger)	Mi	18:45 – 20:15	RTV-Sporthalle
Oberstufe alle (freies Training)	Fr	19:00 – 21:00	Sporthalle Karlschule (Gymnastikraum)

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61



Freizeitsport / (Nordic) Walking

Faustball

Frauen, Männer	Di	19:00 – 20:30	Sporthalle Gustav-Heinemann-Schule
----------------	----	---------------	------------------------------------

Indiaca

Frauen, Männer	Do	20:30 – 22:00	Sportraum Karlschule
----------------	----	---------------	----------------------

Walking / Nordic Walking

Frauen, Männer	Mo	9:00 – 10:30	Parkpl. Münchfeldstadion	Hannelore Sutter
Frauen, Männer	Mi	9:00 – 10:30	Parkpl. Münchfeldstadion	Hannelore Sutter

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61



GYM WELT

WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.



Fitness und Gymnastik

Fitness für ganze Kerle

Männer	Mo	20:30 – 21:30	RTV-Sporthalle	Petra Peters, Tatiana Krotova
--------	----	---------------	----------------	----------------------------------

Bodyfit

Frauen	Mo	19:45 – 21:00	LWG-Sporthalle	Juliane Wanken
--------	----	---------------	----------------	----------------

Fitnessgymnastik

Frauen	Di	19:30 – 20:30	Carl-Schurz-Schule	Lilo Grosch
--------	----	---------------	--------------------	-------------

Balance Workout

Frauen, Männer	Mo	9:00 – 10:00	RTV-Sporthalle	Juliane Wanken
----------------	----	--------------	----------------	----------------

Fit in die Rente /auch für Nichtmitglieder als 10-Wochen-Kurs buchbar

NEU!

Frauen, Männer	Mo	10:15 – 11:15	RTV-Sporthalle	Juliane Wanken
----------------	----	---------------	----------------	----------------

Rücken Fit /auch für Nichtmitglieder als 10-Wochen-Kurs buchbar

Frauen, Männer	Di	9:00 – 10:00	RTV-Sporthalle	Karin Wahrer
	Di	17:45 – 18:45	Sportraum Karlschule	Jutta Friedrich

Fitness trifft Aroha® /auch für Nichtmitglieder als 10-Wochen-Kurs buchbar

Frauen, Männer	Mi	19:00 – 20:30	Sportraum Karlschule	Juliane Wanken
----------------	----	---------------	----------------------	----------------

Fitness 60 plus

Frauen, Männer	Fr	9:00 – 10:00	RTV-Sporthalle	Tatiana Krotova
----------------	----	--------------	----------------	-----------------

Jumping Fitness

Frauen, Männer <i>nur für Fortgeschrittene</i>	Mo	19:30 – 20:30	RTV-Sporthalle	Tatiana Krotova
---	----	---------------	----------------	-----------------

Frauen, Männer <i>auch für Anfänger</i>	Do	20:00 – 21:00	RTV-Sporthalle	Ayla Gazdagli
--	----	---------------	----------------	---------------

Für Ältere besonders geeignet

Präventivgymnastik

Frauen	Mi	18:00 – 19:00	Jahnhalle, Gymnastikraum	Petra B.-Bühning
--------	----	---------------	--------------------------	------------------

Seniorengymnastik

Frauen, Männer	Do	16:30 – 17:30	Jahnhalle, Gymnastikraum	Fatma Diebold
----------------	----	---------------	--------------------------	---------------

Fit forever - aktiv und fit älter werden

Frauen	Do	19:00 – 20:30	Sportraum Karlschule	Karin Wahrer
--------	----	---------------	----------------------	--------------

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61

Kursangebote für Erwachsene

Anmeldung über die Homepage oder die RTV-Geschäftsstelle:
(07222) 5 96 86 - 19 / dominik.adler@rastattertv.de



Wassergymnastik & Aqua-Fitness

NEU!

Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke geschont, während gleichzeitig die Muskulatur gestärkt wird. **Wassergymnastik** ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, insbesondere für diejenigen, die unter Gelenkproblemen oder Rückenbeschwerden leiden. **Aqua-Fitness** ist ein vielseitiges und intensives Ganzkörpertraining, das im Wasser durchgeführt wird. Es ist eine ideale Kombination aus Ausdauer, Kraft und Entspannung.



Kursstart Wassergymnastik	Montags, ab 07. Oktober 2024, 10:15 – 11:00 Uhr, 10 Termine
Kursstarts Aqua-Fitness	Montags, ab 07. Oktober 2024, 11:15 – 12:00 Uhr, 10 Termine Donnerstags, ab 10. Oktober 2024, 17:00 – 18:00 Uhr, 10 Termine
Ort	Schwimmbad „Cuppamare“ in Kuppenheim
Kursleitung	Lea Lauppe
Kosten	RTV-Mitglieder: € 40,00 ; Nichtmitglieder: € 100,00

Jumping Fitness®

Jumping Fitness ist ein dynamischer und energiegeladener Trendsport. Auf einem Minitrampolin werden zu mitreißender Musik verschiedenste Sprung- und Aerobic-Bewegungen ausgeführt.



Angebote für Mitglieder	Montags, 19:30 – 20:30 Uhr (<i>ausschließlich Fortgeschrittene</i>)	Tatiana Krotova
	Donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr	Ayla Gazdagli
Kurs: (Anfänger und Nichtmitglieder)	Donnerstags, ab 19.09.2024, 19:00 – 20:00 Uhr, 10 Einheiten RTV-Mitglieder: kostenfrei; Nichtmitglieder: € 85,00 Kostenloser Schnuppertermin am 12.09.2024.	Tatiana Krotova
Ort	RTV-Sporthalle	

NEU!

Fit in die Rente Rein ins Sportoutfit! Ohne Leistungsdruck wird mit schonenden Bewegungen der Körper mobilisiert sowie das Immunsystem gestärkt. Das Motto: Gemeinsam aktiv bleiben & Spaß haben!

Kursstart:	Montags, ab 16.09.2024, 10:15 – 11:15 Uhr, 10 Einheiten
Kursort/ - Leitung	RTV-Sporthalle, Juliane Wanken
Kosten:	RTV-Mitglieder: kostenfrei; Nichtmitglieder: € 65,00

Besonders geeignet für Personen, die nach ärztlich verordnetem Rehasport weiter aktiv sein möchten!

Mama-Fit

Für alle Mamas, die nach der Schwangerschaft wieder fit werden wollen!

- Natürlich darf der Nachwuchs mitgebracht werden -

Kursstart:	Freitags, ab 20.09.2024, 10:30 – 11:30 Uhr, 10 Einheiten Kostenlose Schnupperstunde am 13.09.2024
Kursort:	RTV-Sporthalle
Kursleitung:	Lea Lauppe
Kosten:	RTV-Mitglieder: € 25,00; Nichtmitglieder: € 65,00

Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv

Ganzkörperkräftigung ist ein Training, das alle großen Muskelgruppen des Körpers stärkt. Es verbessert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die Haltung, die Koordination und das allgemeine Wohlbefinden.

Kursstart:	Dienstags, ab 17.09.2024, 9:00 – 10:15 Uhr, RTV-Sporthalle Donnerstags, ab 19.09.2024, 19:00 – 20:15, Sportraum Karlschule NEU! Der Abendtermin findet ab sofort donnerstags statt	
Kursleitung:	Karin Wahrer	
Kosten:	RTV-Mitglieder: kostenfrei; Nichtmitglieder: € 65,00 <i>Dieser Kurs ist zertifiziert, eine Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich.</i>	

Fitness trifft AROHA®

Aroha ist ein Mix aus kontrollierten, ausdrucksstarken, kraftvollen und ebenso entspannenden Bewegungen aus der Kampfkunst. Es trainiert Körper Geist und ist für die Seele ein Wohlbefinden. Ein Einstieg ist sowohl für Jüngere als auch Ältere mit unterschiedlichen Fitnesslevels möglich.

Kursstart:	Mittwochs, ab 18.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 10 Termine Kostenloser Schnuppertermin am 11.09.2024
Ort:	Sportraum Karlschule
Kursleitung:	Juliane Wanken
Kosten:	RTV-Mitglieder: kostenfrei; Nichtmitglieder: € 75,00

Hatha - Yoga (auch für ältere Menschen)

Hatha - Yoga ist eine Form von Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) und Meditation trainiert wird. Ein gesunder Rücken, Beweglichkeit und Entspannung sind die angestrebten Ziele.

Kursstart:	Dienstags, ab 17.09.2024, 17:15 – 18:30 Uhr, 10 Einheiten Dienstags, ab 17.09.2024, 19:00 – 20:15 Uhr, 10 Einheiten
Ort:	Sporthalle Karlschule, Gymnastikraum
Kursleitung:	Karin Wahrer
Kosten:	RTV-Mitglieder: € 25,00; Nichtmitglieder: € 65,00

Pilates (Für Fortgeschrittene und Neueinsteiger mit Vorkenntnissen)

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Körper und Geist verbindet. Durch langsame, kontrollierte Bewegungen werden die tiefliegenden Muskeln gestärkt, die Haltung verbessert und der Körper zentriert. Es ist eine sanfte, aber effektive Methode zur Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers.

Kursstart:	Mittwochs, ab 18.09.2024, 19:15 – 20:15 Uhr, 10 Einheiten
Ort:	Jahnhalle, Gymnastikraum
Kursleitung:	Petra Burkhard-Bühning
Kosten:	RTV-Mitglieder: € 25,00; Nichtmitglieder: € 75,00

NEU!

Rückenfit

Rückenfit ist ein spezielles Trainingsprogramm, das sich auf die Stärkung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur konzentriert. Durch gezielte Übungen werden Haltungsschäden vorgebeugt, Rückenschmerzen gelindert und die allgemeine Körperhaltung verbessert.

Kursstart: Dienstags, ab 17.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 10 Einheiten
Kostenlose Schnupperstunde am 10.09.2024

Kursort: Sportraum Karlschule

Kursleitung: Jutta Friedrich

Kosten: RTV-Mitglieder: kostenfrei; Nichtmitglieder: € 65,00

Modern Dance & Fitness

Tanzen ist oft die beste Medizin und es ist nie zu spät, um anzufangen.

Wer Rhythmus liebt, gerne unterschiedliche Musik hört, schnelle aber auch harmonische Bewegungen mag, ist bei uns genau richtig. Ob Jazz-, Modern-, Show- oder Fitness Dance, aus all diesen Bereichen wollen wir gemeinsam interessante Choreographien erlernen. Vorab wärmen wir uns mit einem intensiven Power Workout auf.

Kursstart: Dienstags, ab 01.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 10 Einheiten
Kostenlose Schnupperstunden am 17. & 24.09.2024

Kursort: Sporthalle Anne-Frank-Schule

Kursleitung: Simone Hänel

Kosten: RTV-Mitglieder: kostenfrei; Nichtmitglieder: € 65,00

Tai Chi

Meditation in Bewegung & innere Kampfkunst. Ein erhöhtes Körperbewusstsein und wachsende Gelassenheit sind bei regelmäßigem Üben die Folge.

Einsteiger: Montags, ab 23.09.2024, 18:00 – 19:00 Uhr, 10 Einheiten

Fortgeschrittene: Montags, ab 23.09.2024, 19:00 – 20:00 Uhr, 10 Einheiten

Ort: Sporthalle Karlschule, Gymnastikraum

Kursleitung: Simone Reeg

Kosten: RTV-Mitglieder: € 25,00; Nichtmitglieder: € 65,00

Qi Gong zum Kennenlernen

Eine optimale Möglichkeit von "bewegter Entspannung": Kurze Formen, die im Alltag mit wenig Aufwand umsetzbar sind.

Kurs: Montags, ab 23.09.2024, 14:30 – 15:30 Uhr, 10 Einheiten

Ort: RTV-Sporthalle

Kursleitung: In Klärung

Kosten: RTV-Mitglieder: € 25,00; Nichtmitglieder: € 65,00



Für eine Teilnahme an den Rehasport-Angeboten benötigen Sie eine Verordnung Ihres Arztes. Bei Genehmigung durch die Krankenkasse wird das Angebot einmalig für längstens 18 Monate bezuschusst und ist somit für Sie kostenfrei. Ein Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich, hängt jedoch von der jeweiligen Auslastung ab.

Informationen und Anmeldung über die RTV-Geschäftsstelle unter (07222) 3 23 61.

Teilnahmegebühren für die Reha-Gruppen „COPD“ des TB Gaggenau bitte bei Herrn Wunsch erfragen.

Rehasport Motopädagogik (für Kinder)

Für Kinder mit motorischen Einschränkungen bieten wir ein fundiertes Bewegungsangebot. Intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, das Erleben der eigenen Kompetenzen und Grenzen, soziale Interaktionen und vieles mehr stehen auf dem Programm.

Termin: Termine auf Anfrage: montags, mittwochs

Ort: Sporthalle der Augusta-Sybilla-Schule

Kursleitung: Adelheid Schmidt, Caroline Pankraz

Kontakt: Adelheid Schmidt (07222) 83 07 72

Rehasport Innere Medizin (Sport nach Krebs)

Bewegung ist integrativer Bestandteil der Krebsnachsorge. Unter Gleichgesinnten erleben Sie in der Gruppe die positive Wirkung von Bewegung. Der Lymphfluss wird angeregt, die Muskulatur gestärkt sowie Körper und Geist entspannt.

Termin: Dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Sporthalle Anne-Frank-Schule

Termin: Montags, 15:00 – 16:00 Uhr / 16:00 – 17:00 Uhr / 17:00 – 18:00 Uhr

Ort: SCL Heel Gymnastikhalle
Aumattstraße, 76530 Baden-Baden

Kursleitung: Lea Lauppe (Rastatt), / Barbara Kunz (Baden-Baden)

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61 / Barbara Kunz (07221) 7 05 40

Rehasport Innere Medizin (gemischte Krebsportgruppe)

Stabilisations-, Koordinations- und leichte Kräftigungsübungen sowie Atem- und Entspannungstherapie für noch nicht voll belastbare Krebspatienten:innen.

Termin: Montags, 14:00 – 15:00 Uhr

Ort: SCL Heel Gymnastikhalle
Aumattstraße, 76530 Baden-Baden

Kursleitung: Barbara Kunz

Kontakt: Barbara Kunz (07221) 7 05 40

Rehasport Innere Medizin (COPD)

Termin:	Donnerstags, 14:30 – 15:30 Uhr
Ort:	SCL Heel Gymnastikhalle, Aumattstraße, Baden-Baden
Kursleitung:	Heike Braszus
Termin:	Mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr
Ort:	RTV-Sporthalle, Rastatt
Kursleitung:	Fatma Diebold

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61

Rehasport Innere Medizin (COPD) In Kooperation mit dem TB Gaggenau

Termin:	Mittwochs, 9:15 – 10:15 Uhr
Ort:	RTV-Sporthalle
Kursleitung:	Willi Wunsch

Kontakt: Willi Wunsch (07225) 36 39

Rehasport Orthopädie I

Wer mit der Wirbelsäule oder dem Stütz- und Bewegungsapparat Probleme hat, ist in dieser Stunde gut aufgehoben. Durch gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden Sie schmerzfrei und können sich wieder bewegen. Zusätzlich werden rüchenschonende Verhaltensweisen für den Alltag eingeübt.

Termin 1:	Dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort:	Sporthalle der Augusta-Sybilla-Schule
Termin 2:	Donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort:	Sportraum der Karlschule (Eingang über Ludwigring)
Kursleitung:	Fatma Diebold, Karin Wahrer

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61

Rehasport Orthopädie II

Wer mit der Wirbelsäule oder dem Stütz- und Bewegungsapparat Probleme hat, ist in dieser Stunde gut aufgehoben. Durch gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden Sie schmerzfrei und können sich wieder bewegen. Zusätzlich werden rüchenschonende Verhaltensweisen für den Alltag eingeübt.

Termin 1:	Montags, 18:10 – 19:00 Uhr
Termin 2:	Montags, 19:10 – 20:00 Uhr
Termin 3:	Montags, 20:10 – 21:00 Uhr
Ort:	Sporthalle der Augusta-Sybilla-Schule
Kursleitung:	Lea Lauppe

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61

Rehasport Orthopädie „Fit im Wasser“ - Cuppamare

Für Menschen mit orthopädischen Beschwerden bietet sich das Medium Wasser geradezu an, da die Übungen besonders schonend für Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe sind. Bewegungen im Wasser lösen Verkrampfungen, fördern die Durchblutung, kräftigen und dehnen die Muskulatur.

Termin:	Mittwochs, 11:15 – 12:00 Uhr Mittwochs, 12:15 – 13:00 Uhr Donnerstags, 11:00 – 12:00 Uhr <i>Eine Teilnahme ist nur nach Absprache mit der Geschäftsstelle möglich. Für alle Gruppen gibt es aktuell eine Warteliste.</i>
Ort:	Cuppamare, Badstr. 4, Kuppenheim
Kursleitung:	Lea Lauppe, Alexander Müller
Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61	

Rehasport Orthopädie „Fit im Wasser“ – Augusta-Sybilla-Bad

Für Menschen mit orthopädischen Beschwerden bietet sich das Medium Wasser geradezu an, da die Übungen besonders schonend für Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe sind. Bewegungen im Wasser lösen Verkrampfungen, fördern die Durchblutung, kräftigen und dehnen die Muskulatur.

Termin:	Dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr Mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr Mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr Mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr <i>Eine Teilnahme ist nur nach Absprache mit der Geschäftsstelle möglich. Für alle Gruppen gibt es aktuell eine Warteliste.</i>
Ort:	Augusta-Sybilla-Schule – Hallenbad, Rastatt
Kursleitung:	Gloria Benz-Weßbecher, Fatma Diebold
Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61	

Rehasport Neurologie

Im Rehasport mit Schwerpunkt Neurologie wird ohne Leistungsdruck und Überforderung spielerisch daran gearbeitet, die normale Bewegungsfunktion zu erhalten bzw. wiederzuerlangen.

Termin:	Dienstags, 15:00 – 16:00 Uhr
Ort:	RTV-Sporthalle Jahnallee 20, 76437 Rastatt
Kursleitung:	Fatma Diebold
Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61	





Wir sind familienfreundlich!

Familienbeitrag: 40 € / Monat, ab 3 Personen



Nur 2 Personen bezahlen, der Rest der Familie kann kostenfrei Mitglied werden!



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

Das Bildungspaket Mitmachen möglich machen

Bildungspaket der Bundesregierung fördert Vereinsmitgliedschaft mit 15 € / Monat!

Kinder und Jugendliche aus Familien, die Sozialleistungen bekommen oder über geringes Einkommen verfügen, sollen gleichberechtigt Angebote in Schule und Freizeit nutzen können. Die Teilnahme an Sport-, Freizeit- und Kulturangeboten wird mit einem Beitrag in Höhe von 15 Euro monatlich gefördert. Der Antrag kann im Jobcenter oder bei der Stadtverwaltung angefordert werden. Mehr Informationen erhalten Sie unter: www.bildungspaket.bmas.de

**Wir sind Partner
der
Kinder- und
Familienkarte Rastatt**



Besitzer der Kinder- und Familienkarte erhalten bei ausgewählten Kinderevents des RTV Vergünstigungen.

Außerdem können bei uns Wertgutscheine eingelöst werden
(gilt nicht auf Mitgliedsbeiträge).

Allgemeine Informationen



Mitgliedsbeitrag (Stand: 01.07.2023)	<i>pro Monat</i>
Kind/ Erwachsener	20,00 €
Familien (ab 3 Personen)	40,00 €

Es wird eine einmalige Aufnahmegebühr von € 10,00 erhoben.

Sozial- (70%) bzw. Nicht-Aktiv-Beitrag (50%) sind auf Antrag in der Geschäftsstelle möglich.

Zusatzbeiträge der Abteilungen (*pro Jahr*) Stand: 01.07.2023

Abteilung	Kinder/ Jugendliche	Erwachsene
Fechten	60,00 €	84,00 €
Handball	kein Abteilungsbeitrag	
Karate	30,00 €	48,00 €
Leichtathletik	kein Abteilungsbeitrag	
Schwimmen	60,00 €	60,00 €
	<i>Zusätzlicher Wettkampfbeitrag für Nachwuchsgruppen und Leistungsschwimmer</i>	
	70,00 €	70,00 €
Turnen	kein Abteilungsbeitrag	
Volleyball	kein Abteilungsbeitrag	

RTV-Trainingsstätten in Rastatt & Umgebung:

Anne-Frank-Schule	Wilhelm-Busch-Straße 6
Augusta-Sybilla-Schule	Westring 20
Sporthalle August-Renner-Realschule	Ludwigstr. 4
Carl-Schurz-Schule	Sandweierer Straße 1
Cuppamare	Badstraße 4, 76456 Kuppenheim
Gustav-Heinemann-Schule	Rheinauer Ring 158
Gymnastikraum, SCL Heel Baden-Baden	Aumattstraße, 76530 Baden-Baden
Hans-Thoma-Schule	Ötigheimer Weg (Eingang über Rötterbergstraße)
Jahnhalle/Gymnastikraum	Herrenstraße 46
Johann-Peter-Hebel-Schule	Buchenstraße 18
Karlschule (Neue Sporthalle/ Gymnastikraum)	Ludwigring 1
Karlschule (Sportraum / Aula)	Karlstraße 1
Ludwig-Wilhelm-Gymnasium	Engelstraße
Sporthalle Niederbühl	Wiesenweg
Offene Tür	Rheintorstraße 25
Parkplatz Münchfeldstadion	Stadionstraße
Tulla-Gymnasium	Biblisweg
RTV-Sporthalle/ Stadion/ Beachanlage	Jahnallee 20



AOK 

RWK - 03/23 - Foto: Getty Images

Gemeinsam mit dem Badischen Turner-Bund e.V. für mehr Gesundheit im Land.

Wir sind zusammen mit unseren Partnern in ganz Baden-Württemberg vor Ort und bringen gesunden Spaß am Sport in die Region.

Mehr unter aok.de/bw

Eine Kooperation der AOK mit den Partnern in Baden-Württemberg.

GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.**

