



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



## 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								
Volleyball ab 10 J.	S. 9								
Leichtathletik ab 4 J.	S. 7								
Schwimm- Kurse ab 5 J.	S. 9								
Handball - Minis ab 3 J.	S. 7								
Land-Turnen ab 2 Jahre	S. 5								
Bodyfit ab 1. Lebensalter	S. 5								

12 J.

11 J.

10 J.

9 J.

8 J.

7 J.

6 J.

5 J.

4 J.

3 J.

2 J.

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 Lauppe
--------------------	----	---------------	--------------------	------------

## 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 Lauppe
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 Lauppe

## 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](http://www.rastatter-tv.de) oder über die RTV-Geschäftsstelle unter (07222) 3 23 61 bzw. [sport@rastattertv.de](mailto:sport@rastattertv.de).

### Aktiv-Camp in den Faschingsferien 2025

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

### Aktiv-Camp in den Osterferien 2025

<b>Termin:</b>	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)
<b>Ort:</b>	RTV-Sporthalle, Jahnallee 20, Rastatt
<b>Kursleitung:</b>	Lea Lauppe, Tobias Hirn
<b>Kosten:</b>	RTV-Mitglieder: € 27,00 Nichtmitglieder: € 54,00

### Aktiv-Camp in den Pfingstferien 2025

<b>Termin:</b>	10. – 12. Juni 2025, 8:15 – 12:15 Uhr (Kinder von 6 - 10 Jahre)
<b>Ort:</b>	RTV-Sporthalle, Jahnallee 20, Rastatt
<b>Kursleitung:</b>	Lea Lauppe, Tobias Hirn
<b>Kosten:</b>	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.
<b>Ort:</b>	RTV-Sporthalle, Jahnallee 20, Rastatt
<b>Kursleitung:</b>	Jessica Reiche, Nadja Westermann, Tobias Hirn
<b>Kosten:</b>	Auf Anfrage
<b>Anmeldung/Infos:</b>	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](http://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



# GYMWELT

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.



<b>Kursstart Wassergymnastik</b>	Montags, ab 07. Oktober 2024, 10:15 – 11:00 Uhr, 10 Termine
<b>Kursstarts Aqua-Fitness</b>	Montags, ab 07. Oktober 2024, 11:15 – 12:00 Uhr, 10 Termine Donnerstags, ab 10. Oktober 2024, 17:00 – 18:00 Uhr, 10 Termine
<b>Ort</b>	Schwimmbad „Cuppamare“ in Kuppenheim
<b>Kursleitung</b>	Lea Lauppe
<b>Kosten</b>	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.



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

<b>Kursstart:</b>	Montags, ab 16.09.2024, 10:15 – 11:15 Uhr, 10 Einheiten
<b>Kursort/ - Leitung</b>	RTV-Sporthalle, Juliane Wanken
<b>Kosten:</b>	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 -

<b>Kursstart:</b>	Freitags, ab 20.09.2024, 10:30 – 11:30 Uhr, 10 Einheiten <b>Kostenlose Schnupperstunde am 13.09.2024</b>
<b>Kursort:</b>	RTV-Sporthalle
<b>Kursleitung:</b>	Lea Lauppe
<b>Kosten:</b>	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.

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



## 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.

<b>Kursstart:</b>	Mittwochs, ab 18.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 10 Termine <b>Kostenloser Schnuppertermin am 11.09.2024</b>
<b>Ort:</b>	Sportraum Karlschule
<b>Kursleitung:</b>	Juliane Wanken
<b>Kosten:</b>	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.

<b>Kursstart:</b>	Dienstags, ab 17.09.2024, 17:15 – 18:30 Uhr, 10 Einheiten Dienstags, ab 17.09.2024, 19:00 – 20:15 Uhr, 10 Einheiten
<b>Ort:</b>	Sporthalle Karlschule, Gymnastikraum
<b>Kursleitung:</b>	Karin Wahrer
<b>Kosten:</b>	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.

<b>Kursstart:</b>	Mittwochs, ab 18.09.2024, 19:15 – 20:15 Uhr, 10 Einheiten
<b>Ort:</b>	Jahnhalle, Gymnastikraum
<b>Kursleitung:</b>	Petra Burkhard-Bühning
<b>Kosten:</b>	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)

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

**Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 3 23 61**

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

<b>Termin:</b>	Mittwochs, 9:15 – 10:15 Uhr
<b>Ort:</b>	RTV-Sporthalle
<b>Kursleitung:</b>	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.

<b>Termin 1:</b>	Dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Sporthalle der Augusta-Sybilla-Schule
<b>Termin 2:</b>	Donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Sportraum der Karlschule (Eingang über Ludwigring)
<b>Kursleitung:</b>	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.

<b>Termin 1:</b>	Montags, 18:10 – 19:00 Uhr
<b>Termin 2:</b>	Montags, 19:10 – 20:00 Uhr
<b>Termin 3:</b>	Montags, 20:10 – 21:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Sporthalle der Augusta-Sybilla-Schule
<b>Kursleitung:</b>	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.

<b>Termin:</b>	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.

<b>Termin:</b>	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](http://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



<b>Mitgliedsbeitrag</b> (Stand: 01.07.2023)	<i>pro Monat</i>
<b>Kind/ Erwachsener</b>	20,00 €
<b>Familien</b> (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
<b>Fechten</b>	60,00 €	84,00 €
<b>Handball</b>	kein Abteilungsbeitrag	
<b>Karate</b>	30,00 €	48,00 €
<b>Leichtathletik</b>	kein Abteilungsbeitrag	
<b>Schwimmen</b>	60,00 €	60,00 €
	<i>Zusätzlicher Wettkampfbeitrag für Nachwuchsgruppen und Leistungsschwimmer</i>	
	70,00 €	70,00 €
<b>Turnen</b>	kein Abteilungsbeitrag	
<b>Volleyball</b>	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](https://aok.de/bw)**

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

**GESUNDNAH**

**AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.**

