



Sport- und Bewegungs-

# Angebote

März - August 2024 | Nr. 31



## Fitness und Gesundheit

Gymnastik, Kursangebote, Rehabilitationssport

## Zielgruppen

Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren

## Sportarten

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

# Dein Weg beim Rastatter Turnverein



# Freizeitsport – Kinder und Jugendliche

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

<b>Dein Weg beim RTV - Überblick der Kindergruppen</b>	.....Seite 3 / 4
<b>Kleinkinder- und Kinderturnen, Bewegungsförderung</b>	..... Seite 5
<b>Jumping Kids</b>	.....Seite 5
<b>Freizeit- und Ferienangebote für Kinder</b>	..... Seite 6
<b>Gerätturnen</b>	.....Seite 7
<b>Fechten</b>	.....Seite 7
<b>Karate</b>	.....Seite 7
<b>Schwimmen</b>	.....Seite 8
<b>Handball</b>	.....Seite 8
<b>Leichtathletik</b>	.....Seite 9
<b>Volleyball</b>	.....Seite 9
<b>Tanzen</b>	.....Seite 10
<b>Freizeitsport / (Nordic) Walking</b>	.....Seite 10
<b>Gymwelt: Fitness- und Gesundheitsangebote für Erwachsene</b>	.....Seite 11
<b>Kursangebote für Erwachsene</b>	.....Seite 12 - 14
<b>Rehasport für Kinder und Erwachsene</b>	.....Seite 15 - 17
<b>Allgemeine Informationen</b>	.....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 11.04.2024, 9.15 - 10.15 Uhr, 10 Einheiten Donnerstags, ab 25.04.2024, 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)

**+++ NEU +++**

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 Euch 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	Jahnhalle	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	Lisa Schlor
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)

**+++ NEU +++**

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

Beim Hüpfen und Springen auf dem Mini-Trampolin soll den Kindern Spaß an der Bewegung vermittelt werden. So wird 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 Halle 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. [info@rastattertv.de](mailto:info@rastattertv.de).

### Aktiv-Camp in den Osterferien

<b>Termin:</b>	<b>02.04.2024 - 04.04.2024, 8.15 - 12.15 Uhr (Grundschulalter)</b>
<b>Ort:</b>	RTV-Sporthalle, Jahnallee 20, 76437 Rastatt
<b>Kursleitung:</b>	Lea Lauppe, Tobias Hirn
<b>Kosten:</b>	RTV-Mitglieder: € 21,00 Nichtmitglieder: € 45,00

### Aktiv-Camp in den Pfingstferien

<b>Termin:</b>	<b>21.05.2024 - 23.05.2024, 8.15 - 12.15 Uhr (Grundschulalter)</b>
<b>Ort:</b>	RTV-Sporthalle, Jahnallee 20, 76437 Rastatt
<b>Kursleitung:</b>	Lea Lauppe, Tobias Hirn
<b>Kosten:</b>	RTV-Mitglieder: € 21,00 Nichtmitglieder: € 45,00

### Aktiv-Camp in den Sommerferien

<b>Termin:</b>	<b>29.07.2024 - 31.07.2024, 8.15 - 12.15 Uhr (Grundschulalter)</b> <b>05.08.2024 - 07.08.2024, 8.15 - 12.15 Uhr (Kinder 4 - 6 Jahre)</b> <b>12.08.2024 - 14.08.2024, 8.15 - 12.15 Uhr (Grundschulalter)</b>
<b>Ort:</b>	RTV-Sporthalle, Jahnallee 20, 76437 Rastatt
<b>Kursleitung:</b>	Lea Lauppe, Tobias Hirn
<b>Kosten:</b>	RTV-Mitglieder: € 21,00 Nichtmitglieder: € 45,00

### 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, 76437 Rastatt
<b>Kursleitung:</b>	Jessica Reiche
<b>Kosten:</b>	Auf Anfrage
<b>Anmeldung/Infos:</b>	<b>Dominik Adler (07222) 59686 - 19</b>

# Gerätturnen



## Kinder (Wettkampfgruppen)

Jungen ab 6 Jahre	Di	18.00 - 19.30	Jahnhalle	Patrick Dietsche, Steven Groß
	Do	18.00 - 19.30	Jahnhalle	

### Probetraining für männliche Einsteiger jeden 1. Dienstag im Monat

Mädchen Jg. 2007-2014	Mo	17.30 - 19.00	Jahnhalle	Kerstin Herrmann Nicole Bilger Nina Kremser
	Fr	17.30 - 19.00		
Mädchen Jg. 2015/2016	Mo	17.30 - 19.00	Jahnhalle	Saskia Schühle
	Fr	16.00 - 17.30		

### Probetraining für weibliche Einsteigerinnen auf Anfrage bei [kerstin@seiberlinghome.de](mailto: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) 32361

# 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

## 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](mailto: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) 32361





# 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	Cuppamare, Kuppenheim oder ggf. Familienfreibad Natura
Nachwuchs- und Wettkampfgruppen	Anfragen über die Geschäftsstelle unter 07222 - 32361; info@rastattertv.de	Cuppamare, Kuppenheim oder ggf. Familienfreibad Natura

## Erwachsene

Masters	Anfragen über die Geschäftsstelle unter 07222 - 32361; info@rastattertv.de	Cuppamare, Kuppenheim oder ggf. Familienfreibad Natura
---------	---	--



# Handball

## Jugend

Minis	Do	16.30 - 17.30	Sporthalle Niederbühl	Antonella Frech Hannah Wenzel
F-Jugend (Jahrgang 2015 & 2016)	Do	16.30 - 18.00	Sporthalle Niederbühl	Sarah Pistor Benjamin Pistor
E-Jugend (Jahrgang 2013 & 2014)	Di	17.00 - 18.30	Sporthalle Niederbühl	Philipp Neubeck Sebastian Kastner
	Do	17.00 - 18.30	August-Renner-Realschule	
D-Jugend (2011 & 2012) männlich	Di	17.00 - 18.30	August-Renner-Realschule	Benjamin Pistor Julian Claus
	Do	18.00 - 19.30	Sporthalle Niederbühl	
D-Jugend (2011 & 2012) weiblich	Do	17.30 - 19.00	Sporthalle Niederbühl	Sabrina Kolb Sabrina Walz
	Do	17.30 - 19.00	August-Renner-Realschule	
B-Jugend (2007 & 2008) männlich	Di	18.00 - 19.30	August-Renner-Realschule	Dieter Kresin
B-Jugend (2007 & 2008) weiblich	Di	18.30 - 20.00	Sporthalle Niederbühl	Martina Kühnl Anna-Lena Claus
	Do	19.00 - 20.30	August-Renner-Realschule	

## Erwachsene

Herren	Di	19.30 - 21.00	August-Renner-Realschule	Andreas Steinhardt
	Do	19.30 - 21.00	Sporthalle Niederbühl	
Damen	Di	19.30 - 21.00	Sporthalle Niederbühl	Matthias Reiche
	Do	19.00 - 20.30	August-Renner-Realschule	
„Alte Herren“ RA	Do	20.30 - 22.00	August-Renner-Realschule	Frank Hahn
„Alte Herren“ NIE	Fr	19.00 - 22.00	Sporthalle Niederbühl	Matthias Weyer

Ab Mai findet zudem Training auf der RTV-Beachanlage statt.

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361



# Leichtathletik



## Kinder/ Jugendliche (ab April im RTV-Stadion)

Kinder U8 (4 -7 Jahre)	Mo	17.30 - 18.30	Jessica Reiche, Fabienne Rheinboldt
Kinder U10	Mo	17.30 - 19.00	Attila Baumgartner, Florian Trockenbrodt, Alex Benz
	Do		
Kinder U12/ U14	Mo	17.30 - 19.00	Dominik Suchanek, Marija Heinecke
	Do		
Jugendliche U16 und Aktive	Mo	18.00 - 19.30	Maximilian Waldner, Samuel Butz, Peter Spissinger
	Mi	18.30 - 20.00	

**Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361**

# 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	Uwe Kühner
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		

## Trainings- und Spielzeiten im Sommer 2024

**Geplante Eröffnung der Beachanlage: 20.04.2024**

Hobby / Senioren / Mixed	Di	18.00 - 21.00	Beachanlage RTV-Stadion
	So	11.00 - 13.00	
Herren / Damen & Schüler:innen	Do	18.00 - 21.00	Beachanlage RTV-Stadion
	Fr	18.00 - 21.00	
Freizeit - Volleyball	So	17.00 - 19.00	Beachanlage RTV-Stadion

**Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361**





## Tanzen

### Kinder/ Jugendliche

#### Kindertanz - Ab September 2024

Kinder von 5 - 8 Jahre	Di	16.00 - 17.00	Jahnhalle, Gymnastikraum	Saskia Diebold
------------------------	----	---------------	--------------------------	----------------

### Erwachsene

#### Clogging

Fortgeschrittene	Di	19.00 - 20.30	A.-R.-Realschule, Aula	Karen Levis
------------------	----	---------------	------------------------	-------------

#### Line Dance

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	Offene Tür, Rheintorstr. 25	

#### Modern Dance - Tanzen mit Show | auch als Kurs für Nichtmitglieder, siehe Seite 14 +++ NEU +++

Frauen, Männer	Di	19.00 - 20.30	Sporthalle der Anne-Frank-Schule	Simone Hänel
----------------	----	---------------	----------------------------------	--------------

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361



## Freizeitsport / (Nordic) Walking

### Sportabzeichentraining für alle Altersklassen / Fitness im Freien



Das Deutsche Sportabzeichen ist das erfolgreichste Auszeichnungssystem. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Um für das Sportabzeichen fit zu sein, werden neben allgemeiner Fitnessgymnastik die einzelnen Disziplinen trainiert.

**Termin:** Ab 08. Mai 2024, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr, Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 25,00 €

**Ort:** RTV-Stadion

**Kursleitung:** Lea Lauppe

### Faustball

Frauen, Männer	Di	19.00 - 20.30	RTV-Stadion
----------------	----	---------------	-------------

### 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) 32361



## 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
----------------	----	--------------	----------------	----------------

### Rücken Fit

Frauen, Männer	Di	9.00 - 10.00	RTV-Sporthalle	Karin Wahrer
	Di	19.00 - 20.00	Sporthalle Karlschule	

### 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
--------	----	---------------	--------------------------	------------------

### Senioren-gymnastik

Frauen, Männer	Do	16.30 - 17.30	Jahnhalle, Gymnastikraum	Fatma Diebold
----------------	----	---------------	--------------------------	---------------

### Fit forever - aktiv und fit älter werden

Frauen, Männer	Do	19.00 - 20.30	Sportraum Karlschule	Karin Wahrer
----------------	----	---------------	----------------------	--------------

### Männer-Gymnastik, Sport und Spiel

Männer	Fr	19.00 - 20.00	RTV-Sporthalle	<i>Angebot pausiert</i>
--------	----	---------------	----------------	-------------------------

Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361



## Kursangebote für Erwachsene

Anmeldung über die Homepage oder die RTV-Geschäftsstelle:  
(07222) 59686 - 19 / dominik.adler@rastattertv.de  
Die folgenden Kurse sind auch für Nichtmitglieder offen.



## Jumping Fitness



<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 18.04.2024, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Einheiten RTV-Mitglieder: kostenfrei; Nichtmitglieder: € 85,00 <b>Kostenloser Schnuppertermin am 11.04.2024.</b>	Tatiana Krotova
<b>Ort</b>	RTV-Sporthalle	

## Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv

<b>Kursstart:</b>	Ab 23.04.2024, 10 Einheiten <i>23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07. und 16.07</i>
<b>Vormittags Abends</b>	Dienstags, 9.00 - 10.15 Uhr, RTV-Sporthalle Dienstags, 19.00 - 20.15 Uhr, Sporthalle Karlschule
<b>Kursleitung:</b>	Karin Wahrer
<b>Kosten:</b>	RTV-Mitglieder: kostenfrei; Nichtmitglieder: € 65,00  <i>Dieser Kurs ist zertifiziert, eine Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich.</i>



## 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 23.04.2024, 17.15 - 18.30 Uhr, 10 Einheiten Dienstags, ab 23.04.2024, 20.15 - 21.30 Uhr, 10 Einheiten <i>Termine: 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07. und 16.07</i>
<b>Ort:</b>	Sporthalle Karlschule, Gymnastikraum
<b>Kursleitung:</b>	Karin Wahrer
<b>Kosten:</b>	Für 10 Einheiten: RTV-Mitglieder: € 25,00; Nichtmitglieder: € 65,00

## 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 17.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine <b>Kostenloser Schnuppertermin am 10.04.2024</b>
<b>Ort:</b>	Sportraum Karlschule
<b>Kursleitung:</b>	Juliane Wanken
<b>Kosten:</b>	RTV-Mitglieder: kostenfrei; Nichtmitglieder: € 75,00

## Mama-Fit Für alle Mamas, die nach der Schwangerschaft wieder fit werden wollen!

- Natürlich darf der Nachwuchs mitgebracht werden -

<b>Kursstart:</b>	Freitags, 19.04.2024, 10.30 - 11.30 Uhr, 10 Einheiten <b>Kostenloser Schnuppertermin am 12.04.2024</b>
<b>Kursort:</b>	RTV-Sporthalle
<b>Kursleitung:</b>	Lea Lauppe
<b>Kosten:</b>	RTV-Mitglieder: € 20,00; Nichtmitglieder: € 65,00 Sondertarif für Teilnehmerinnen des Kurses "Baby Fit": € 55,00

## Pilates (Für Fortgeschrittene und Neueinsteiger mit Vorkenntnissen)

<b>Kursstart:</b>	Mittwochs, ab 24.04.2024, 19.15 - 20.15 Uhr, 8 Einheiten <i>24.04., 08.05., 15.05., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07. und 24.07.</i>
<b>Ort:</b>	Jahnhalle, Gymnastikraum
<b>Kursleitung:</b>	Petra Burkhard-Bühring
<b>Kosten:</b>	RTV-Mitglieder: € 20,00; Nichtmitglieder: € 60,00

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

<b>Einsteiger:</b>	Montags, voraussichtlich ab Juni 2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Einheiten
<b>Fortgeschrittene:</b>	Montags, voraussichtlich ab Juni 2024, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Einheiten
Der genaue Starttermin wird rechtzeitig auf der Homepage unter <a href="http://www.rastatter-tv.de">www.rastatter-tv.de</a> veröffentlicht	
<b>Ort:</b>	Sporthalle Karlschule, Gymnastikraum
<b>Kursleitung:</b>	Simone Reeg
<b>Kosten:</b>	RTV-Mitglieder: € 20,00; Nichtmitglieder: € 52,00

## Modern Dance – Tanzen mit Show! *Komm zu uns und träum mit den Füßen*

Wer Rhythmus liebt, unterschiedliche Musiken gerne hört, schnelle aber auch harmonische Bewegungen mag, ist bei uns genau richtig. Ob Jazz-, Modern-, Show/Musical oder Fitness Dance, aus all diesen Bereichen wollen wir gemeinsam interessante Choreographien erlernen. Halte dich mit unseren wöchentlichen Kurseinheiten fit und hab dabei in gemütlicher Runde noch ganz viel Spaß.

Fühlst du dich angesprochen, gehörst zu den Ü30er, verbindest gerne Tanz mit Sport in einem und hast womöglich Vorkenntnisse aus Bereichen, wie Fitness- oder gar Jazz Dance, dann freuen wir uns darauf, wenn du bei uns mitmachen möchtest.

<b>Schnupperworkshop</b>	Bestehend aus <b>zwei aufeinander aufbauenden Terminen</b> . <i>Voraussichtlich</i> Samstag, 20. & 27. April 2024 von 10.00 -12.00 Uhr. Für RTV-Mitglieder und Nichtmitglieder kostenfrei!
<b>Kursstart:</b>	Dienstags, ab 30.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Einheiten
<b>Kursort:</b>	Sporthalle Anne-Frank-Schule
<b>Kursleitung:</b>	Simone Hänel
<b>Kosten:</b>	RTV-Mitglieder: kostenfrei; Nichtmitglieder: € 65,00

## Qi Gong zum Kennenlernen

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

<b>Kurs:</b>	Montags, voraussichtlich ab Juni 2024, 14.30 - 15.30 Uhr, 10 Einheiten
Der genaue Starttermin wird rechtzeitig auf der Homepage unter <a href="http://www.rastatter-tv.de">www.rastatter-tv.de</a> veröffentlicht	
<b>Ort:</b>	RTV-Sporthalle
<b>Kursleitung:</b>	Simone Reeg
<b>Kosten:</b>	RTV-Mitglieder: € 25,00; Nichtmitglieder: € 65,00

Vorabinfo

## Kommunalwahlen am Sonntag, 9. Juni 2024



**Nicht vergessen: WÄHLEN GEHEN!**





**Kostenerläuterung für Rehasport:** € 75,00 für 10 Einheiten\* für Mitglieder & Nicht-Mitglieder

**\*kostenfrei mit ärztlicher Verordnung. Bei Genehmigung durch die Krankenkasse wird das Angebot einmalig für längstens 18 Monate bezuschusst.**

Für das Angebot „Fit im Wasser“ gelten höhere Teilnahmegebühren. Informationen dazu über die RTV-Geschäftsstelle unter (07222) 32361.

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 Kohl

**Kontakt: Adelheid Schmidt (07222) 830772**

## 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) 32361 / Barbara Kunz (07221) 70540**

## Rehasport Innere Medizin (gemischte Krebsportgruppe)

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

**Termin:** Montags, 14.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** SCL Heel Gymnastikhalle  
Aumattstraße, 76530 Baden-Baden

**Kursleitung:** Barbara Kunz

**Kontakt: Barbara Kunz (07221) 70540**

## 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>	Marie- Claudine Hietter, Heike Braszus
<b>Termin:</b>	Mittwochs, 15.00 - 16.00 Uhr
<b>Ort:</b>	RTV-Sporthalle, Rastatt
<b>Kursleitung:</b>	Marie- Claudine Hietter

**Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361**

## 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) 3639**

## 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) 32361**

## 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) 32361**



## 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 <i>Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Absprache mit der Geschäftsstelle möglich. Für alle Gruppen gibt es aktuell eine Warteliste.</i>
<b>Ort:</b>	Familienbad Cuppamare, Badstr. 4, Kuppenheim
<b>Kursleitung:</b>	Lea Lauppe, Alexander Müller
<b>Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361</b>	

## 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 vorheriger Absprache mit der Geschäftsstelle möglich. Für alle Gruppen gibt es aktuell eine Warteliste.</i>
<b>Ort:</b>	Augusta-Sybilla-Schule – Kleinsthallenbad, Rastatt
<b>Kursleitung:</b>	Uwe Roller, Gloria Benz-Weßbecher, Fatma Diebold
<b>Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361</b>	

## Rehasport Neurologie

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

<b>Termin:</b>	Dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr
<b>Ort:</b>	RTV-Sporthalle Jahnallee 20, 76437 Rastatt
<b>Kursleitung:</b>	Fatma Diebold
<b>Kontakt: RTV-Geschäftsstelle (07222) 32361</b>	







## **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, Jugendliche und junge Erwachsene 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 Vergünstigungen.

Außerdem können 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
Josef-Durler-Schule	Rötterbergstraße
Karlschule (Neue Sporthalle/ Gymnastikraum)	Ludwigring 1
Karlschule (Sportraum / Aula)	Karlstraße 1
Ludwig-Wilhelm-Gymnasium	Engelstraße
Familienbad Natura	Jahnallee 17
Offene Tür	Rheintorstraße 25
Parkplatz Münchfeldstadion	Stadionstraße
Tulla-Gymnasium	Biblisweg
RTV-Sporthalle/ Stadion/ Beachanlage	Jahnallee 20



# Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß.

Fit und gesund ist die erfolgreiche Kooperation zwischen der AOK Baden-Württemberg, dem Schwäbischen Turner-Bund (STB) und dem Badischen Turner-Bund (BTB).

Bestehend aus den Bausteinen fit und gesund aktiv, sanft und Kids bieten die Vereine qualitativ hochwertige, gesundheitsorientierte Bewegungsangebote.

**GESUNDNAH**

**AOK Baden-Württemberg**  
**Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.**

