



- Montag**  
09:00 Uhr  
**Pilates**  
Michaela Roth | Zoom  
<https://us02web.zoom.us/j/82846581500?pwd=MHpFdXVnV2JaMEgxUGlvZTIHOuFaQT09>  
Meeting-ID: 828 4658 1500 | Kenncode: 603089
- Dienstag**  
16:15 Uhr  
**Zumba® kids**  
Nina Knop | Zoom)  
<https://us04web.zoom.us/j/77440792273?pwd=NUtYVVdyN01PUGdGbK9WWmFOZmVSUT09>  
Meeting-ID: 774 4079 2273 | Kenncode: ZUMBARTV
- Dienstag**  
19:00 Uhr  
**Zumba® ab 12 Jahren**  
Nicole Cremer | Zoom)  
<https://us02web.zoom.us/j/89297609866?pwd=ZDRQaHZiamlZeFpWaXMOdDg3NWx6QT09>  
Meeting-ID: 892 9760 9866 | Kenncode: ZumbaRTV
- Mittwoch**  
10:00 Uhr  
**Pilates**  
Michaela Roth | Zoom  
<https://us02web.zoom.us/j/81372758684?pwd=Mk5pSENjeHNzejVRNGlGYmdDL0YzUT09>  
Meeting-ID: 813 7275 8684 | Kenncode: 016256
- Mittwoch**  
18:30 Uhr  
**Handball +B-Jugend**  
Tim Boretius | Zoom  
<https://uni-wuppertal.zoom.us/j/92872367932?pwd=NnQyeGJDbXpSaWZEB2p4NmG5ZlVrQT09>  
Meeting-ID: 928 7236 7932 | Kenncode: RTV-1861
- Mittwoch**  
18:30 Uhr  
**Training mit dem eigenen Körper | Männer/Jungs ab 16 Jahren**  
Tim Boretius | Zoom  
<https://uni-wuppertal.zoom.us/j/92872367932?pwd=NnQyeGJDbXpSaWZEB2p4NmG5ZlVrQT09>  
Meeting-ID: 928 7236 7932 | Kenncode: RTV-1861





- Mittwoch**      **Bodyfit** mit Spaß für Mädels zwischen 12 und 16 Jahren  
19:00 Uhr      Ela Gradante | Skype  
<https://join.skype.com/nijztp4cQS>
- Donnerstag**      **Entspannter Rücken**  
09:00 Uhr      Diana Czapkowski | GotoMeeting  
<https://global.gotomeeting.com/join/338269205>  
Kenncode: 338-269-205)
- Donnerstag**      **Beckenboden Training**  
10:00 Uhr      Diana Czapkowski | GotoMeeting  
<https://global.gotomeeting.com/join/851413061>  
Kenncode: 851-413-061)
- Donnerstag**      **Handball**  
18:00 Uhr      Tim Boretius | Zoom  
<https://uni-wuppertal.zoom.us/j/92872367932?pwd=NnQyeGJDbXpSaWZEB2p4Nmg5ZlVrQT09>  
Meeting-ID: 928 7236 7932 | Kenncode: RTV-1861
- Donnerstag**      **Training mit dem eigenen Körper** | Frauen/Mädchen ab 16 Jahren  
19:30 Uhr      Thomas | Skype  
<https://join.skype.com/dLmcVHeeaLjg>
- Freitag**      **Kindertanz** (ab 5 Jahren)  
16.30 Uhr      Christine Bödeker | dance@remscheider.tv
- Freitag**      **Jazz/Modern/Contemporary Dance** (ab 10 Jahren)  
17.30 Uhr      Christine Bödeker | dance@remscheider.tv
- i.d.R. Samstag**      **Ganzkörper-Workout mit guter Musik**  
11:00 Uhr      kontakt: [ma.dudde@t-online.de](mailto:ma.dudde@t-online.de)  
Link und Videos werden einzeln versendet
- Sonntag**      **Zumba**® ab 12 Jahren  
13:00 Uhr      Nicole Cremer | Zoom  
<https://us02web.zoom.us/j/3805509576?pwd=c2hQWjh6QisrV0RQNE9HQ2VNeW02dz09>  
Meeting-ID: 380 550 9576 | Kenncode: ZumbaRTV





**ohne festen  
Termin**

**Capoeira**

2 - 3x pro Woche | Steve | Zoom

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

**Tägliche  
Challenges**

**Judo**

Philip Mähler | [judo@remscheider.tv](mailto:judo@remscheider.tv)

**2 Termine  
pro Woche**

**Kickboxen**

in Planung | Mike Höfer | Zoom

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



**remscheider.tv**

Stand 9. März 2021