

Weitere Informationen zu unseren Sportangeboten finden Sie auf der Homepage unter [www.rtsv.de](http://www.rtsv.de).



<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
09.30-10.30 Aktiv 60 plus Vereinsheim		08.30-10.00 Yoga Vereinsheim			
10.45-11.45 Aktiv 60 Plus „Bewegung für Ältere im Freien“ Vereinsheim	16.00-17.00 Gymnastik ab 55 Jahren Sporthalle der Obereiderschule		17.15-18.15 Faszien- und Rückentraining Vereinsheim		10.00-11.00 Zumba- Fitness Vereinsheim
18.00-19.45 Step-Aerobic mit Bauch/Beine/Po- Elementen Vereinsheim	17.30-18.30 Pilates/Rückenfit Vereinsheim				14.30-16.30 Kickboxen Vereinsheim
18.30-19.45 Fit ab 40 Jahren Sporthalle der Obereiderschule			18.30-19.30 Step-Aerobic mit Bauch/Beine/Po- Elemente Vereinsheim		
19.15-20.00 Langhanteltraining Vereinsheim	18.45-19.45 Pilates/Rückenfit Vereinsheim	20.00-22.00 Kickboxen Vereinsheim	19.30-21.00 Selbstverteidigung 40+ Vereinsheim	ab 19.00 Uhr Dart Jeden zweiten, dritten und vierten Freitag im Monat Vereinsheim	
20.00-21.00 Pilates/Rückenfit Vereinsheim	20.00-21.00 Pilates/Rückenfit Vereinsheim				