

RTV-Outdoor-Sportangebot

Rollkunstlauf ab 5 Jahre		Sabrina Leyendecker (0212/2 53 67 50)	
Dienstag	16:00 - 17:15 h	Sportplatz Hackenberg	Bei Interesse bitte die Übungsleiterin kontaktieren.

Handball		Erkan Harman (5 89 11 93)	
Mittwoch	17:00 - 18:30 h	RTV Parkplatz	C-Jugend 12-15 Jahre weiblich

Capoeira ab 5 Jahre		Steve (0176/ 62 47 36 22)	
Samstag	10:00 - 11:00 h	Stadtpark	Bei Interesse
Samstag	11:10 - 12:20 h	Stadtpark	bitte den Übungs-
Samstag	12:30 - 13:30 h	Stadtpark	leiter kontaktieren.

Eltern-Kind-Gruppen		Andrea Fabian (02 14 / 5 79 90)	
Dienstag	14:30 - 16:00 h	RTV Parkplatz	Bewegungsangebot für Eltern mit Kind (1 1/2 - 3 Jahre)
Donnerstag	14:30 - 16:00 h	RTV Parkplatz	Bewegungsangebot für Eltern mit Kind (3- 4 Jahre)

***Die Eltern müssen eine Maske tragen. Aufgrund der eingeschränkten Teilnehmerzahl bitte keine Geschwister mitbringen**

Sport- und Spielgruppen		Heike Haffke (0 21 91 / 422 17 68)	
Donnerstag	16.30 - 17.30h	RTV Parkplatz	Spielgruppe für Kinder 4 - 6 Jahre (ohne Begleitung)
Donnerstag	17.30 - 18.30h	RTV Parkplatz	Spielgruppe für Kinder 6 - 10 Jahre (ohne Begleitung)

RTV-Outdoor-Sportangebot

Judo		Philip Mähler (0176/ 72 86 64 03)		
Montag	17:00 - 18:00 h	Schützenplatz	7 - 10 Jahre	Sarah Paul
Montag	18:15 - 19:15 h		10 - 14 Jahre	Sarah Paul
Montag	19:30 - 21:00 h		ab 14 Jahre	Corrado Gradante
Donnerstag	17:00 - 19:15 h	Stadion	7 - 14 Jahre	Philip Mähler und
Donnerstag	19:30 - 21:00 h	Reinshagen	ab 14 Jahre/Erwachsene	Corrado Gradante
Samstag	10:00 - 11:00 h	unter	7 - 10 Jahre	Philip Mähler
Samstag	11:15 - 12:15 h	der Tribüne	10 - 14 Jahre	Philip Mähler
Samstag	12:30 - 13:30 h		ab 14 Jahre/Erwachsene	Philip Mähler

Pilates ab 16 Jahre		Michaela Roth (4 22 19 25)	
Montag	09:00 - 10:00 h	RTV Parkplatz	Angebot erst
Mittwoch	10:00 - 11:00 h	Stadtpark an der Muschel	ab dem 14.06.2021

Zumba® ab 12 Jahre		Nicole Cremer (0151/ 26 23 44 40)		
Dienstag	19:00 - 20:00 h	RTV Parkplatz		

Basketball		Philip Mähler (0176/ 72 86 64 03)		ab 14.06.2021
Montag	15:30 - 16:45 h	Stadtpark, Hartgummi-	6 - 11 Jahre	Basketball ist künftig
Samstag	15:00 - 16:30 h	platz hinten rechts	ab 12 Jahre	wieder in unserem Sportangebot!

RTV-Outdoor-Sportangebot

Fitness und mehr ab 16 Jahren				
Montag	09:30 - 10:15 h	Stadtpark an der Muschel	Walking	Diana Czapowski (01575/ 55 90 887)
Montag	10:15 - 11:15 h	RTV Parkplatz	Fitness +70 Angebot erst ab 14.06.2021	Michaela Roth (4 22 19 25)
Montag	10:30 - 11:30 h	Stadtpark an der Muschel	Funktionsgymnastik	Diana Czapowski (01575/ 55 90 887)
Dienstag	09:30 - 10:30 h	Sportplatz am Stadtpark	Gymnastik & Zirkeltraining	Andrea Fabian (02 14/ 5 79 90)
Dienstag	10:45 - 11:45 h	Sportplatz am Stadtpark	Walking/ Nordic Walking*	Andrea Fabian (02 14/ 5 79 90)
Mittwoch	18.00 - 19.00h	Stadtpark	Gymnastik	Sylvia Peitz (29 46 51)
Donnerstag	08:30 - 09:30 h	Stadtpark an der Muschel	Fitness Yoga	Joanna Malewicz (0176/ 34 58 99 34)
Donnerstag	09:30 - 10:30 h	Stadtpark an der Muschel	Gymnastik ab 60	Joanna Malewicz (0176/ 34 58 99 34)
Donnerstag	10:00 - 11:00 h	Stadtpark an der Muschel	Beckenbodengymnastik	Diana Czapowski (01575/ 55 90 887)
Donnerstag	10:30 - 11:30 h	Sportplatz am Stadtpark	Gymnastik für Senioren	Andrea Fabian (02 14/ 5 79 90)
Freitag	08:30 - 09:30 h	Stadtpark an der Muschel	Rücken & Bauch	Joanna Malewicz (0176/ 34 58 99 34)
Freitag	09:30 - 10:30 h	Stadtpark an der Muschel	Wirbelsäulengymnastik	Joanna Malewicz (0176/ 34 58 99 34)

* Wenn vorhanden bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Wanderangebot		Wolfgang Görtz (66 11 75)	
Donnerstag	18:00 h		Bei Interesse bitte den Übungsleiter kontaktieren