



Sportangebote Sporthalle Adlerstraße Anne-Frank-Grundschule

KEIN Training an Feiertagen / Brauchtumstagen - Kein Regeltraining in den Ferien

In den **Ferien** gelten Sondertrainingspläne / Informationen per Buschfunk, Internet, eMail

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag				
12:00	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	New! ab September! Voranmeldung ab sofort				
12:15										
12:30										
12:45										
13:00										
13:15	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	New!				
13:30										
13:45										
14:00										
14:15										
14:30	AFS	AFS	AFS	AFS	OGS	New!				
14:45										
15:00										
15:15										
15:30										
15:45	AFS	AFS	AFS	Eltern-Kind und Kinderturnen Kids U3 // Gruppe 1 15.00-16.00	OGS	New!				
16:00										
16:15										
16:30										
16:45										
17:00	Psychomotorik Alter 6-10/11 16.00-17.15	Kinder-Turnen Kids 6-10/11	Tischtennis Jugend 6-10 16.00-17.30	Tischtennis Jugend 6-12 17.30-18.45	Taekwondo 1 17.30-18.30	Taekwondo 2 18.30-19.30	Eltern-Kind und Kinderturnen Kids 3-6 // 16.15-17.30	Streetdance / Breakdance 16.00-17.30 ab 6 Jahren	Streetdance / Breakdance 17.30-19.00 ab 10 Jahren	New!
17:15										
17:30										
17:45										
18:00										
18:15	VHS Fr Pagoda	SC Rondorf	Tischtennis Jugend 13+ und E 18.45-20:15	Taekwondo 1 17.30-18.30	Taekwondo 2 18.30-19.30	Taekwondo 2 18.30-19.30	ZUMBA 1 Teens und Erwachsene ab 16. J. 19.45-20.45	Streetdance / Breakdance 17.30-19.00 ab 10 Jahren	Streetdance / Breakdance 17.30-19.00 ab 10 Jahren	New!
18:30										
18:45										
19:00										
19:15										
19:30	JiuJitsu Kids U12 17.30-19.00	SC Rondorf	Tischtennis Jugend 13+ und E 18.45-20:15	Taekwondo 1 17.30-18.30	Taekwondo 2 18.30-19.30	Taekwondo 2 18.30-19.30	ZUMBA 1 Teens und Erwachsene ab 16. J. 19.45-20.45	Streetdance / Breakdance 17.30-19.00 ab 10 Jahren	Streetdance / Breakdance 17.30-19.00 ab 10 Jahren	New!
19:45										
20:00										
20:15										
20:30										
20:45	JiuJitsu Teens 12+ und Erwachsene 19.00-20.30	SC Rondorf	Tischtennis Jugend 13+ und E 18.45-20:15	Taekwondo 1 17.30-18.30	Taekwondo 2 18.30-19.30	Taekwondo 2 18.30-19.30	ZUMBA 1 Teens und Erwachsene ab 16. J. 19.45-20.45	Streetdance / Breakdance 17.30-19.00 ab 10 Jahren	Streetdance / Breakdance 17.30-19.00 ab 10 Jahren	New!
21:00										
21:15										
21:30										
21:45										
22:00	Basketball Hobby 18+ (m) 20:30-22:00	Jedermann/frau Sport Sport für Ältere 50+	KRAV MAGA 20.15 h -21.45 h <i style="color: red; font-weight: bold;">New!</i>	Taekwondo 1 17.30-18.30	Taekwondo 2 18.30-19.30	Taekwondo 2 18.30-19.30	ZUMBA 1 Teens und Erwachsene ab 16. J. 19.45-20.45	Streetdance / Breakdance 17.30-19.00 ab 10 Jahren	Streetdance / Breakdance 17.30-19.00 ab 10 Jahren	New!
22:00										



Kontakt:
www.tus-rondorf.de
info@tus-rondorf.de
 0172-1097603

12:00		
12:15		
12:30		
12:45		
13:00	Jiu Jitsu	japanischen Kampfkunst der w affenlosen Selbstverteidigung, bietet ein breites Spektrum an Techniken zur Selbstverteidigung und zur friedlichen Lösung von Konflikten
13:15		
13:30		
13:45	KRAV MAGA	israelisches Selbstverteidigungs-system, einfache Techniken, natürliche und instinktive Reaktionen, Besonders das Reagieren unter Stress und Taktik in Gefahrensituationen wird trainiert.
14:00		
14:15		
14:30		
14:45	Tae Kwon Do	koreanischer Kampfsport. Die Taekwondo-Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.
15:00		
15:15		
15:30		
15:45		
16:00	Streetdance / Breakdance	wird getanzt zu Pop, Funk oder Hip-Hop und fordert eine hohe Disziplin von den Tänzern, mit einem hohen Anteil Athletik, Dynamik und vielen coolen Elementen.
16:15		
16:30		
16:45		
17:00	Parkour / Freerunning	hat zum Ziel, effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Der traceur bestimmt seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum selbst. Er versucht Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen effizient zu überwinden.
17:15		
17:30		
17:45		
18:00	ZUMBA	ein Fitness-Konzept, das vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert wurde. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. ZUMBA ist ein (anspruchsvolles) Ganzkörpertraining.
18:15		
18:30		
18:45		
19:00		
19:15		
19:30	Escrima	ist eine bewaffnete philippinische Kampfkunst aus Südostasien, welche sich mit unterschiedlichen Waffenarten, aber auch dem unbewaffneten Kampf beschäftigt. Im Schwertkampf wird der Kampf mit Stöcken trainiert.
19:45		
20:00		
20:15		
20:30		
20:45	KRAV MAGA Kids und Teens (mittwochs HdF)	israelisches Selbstverteidigungs-system, einfache Techniken, natürliche und instinktive Reaktionen, Besonders das Reagieren unter Stress und Taktik in Gefahrensituationen wird trainiert.
21:00		
21:15		
21:30		
21:45		
22:00		

22.00-24.00
Mitternachtssport HdF

22.00-24.00
Mitternachtssport HdF

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w	Ort
Montag	16:00-17:30	Psychomotorik	Kids 6-10	m/w	AFS
Montag	17:30-19:00	Jiu Jitsu 1	Kids 6 - 12	m/w	AFS
Montag	19:00-20:30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	m/w	AFS
Montag	19:00-20:00	Damengymnastik	weiblich, 18+	w	CÄS
Montag	20:30-22:00	Basketball Hobby Senioren, m	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Dienstag	15:30-17:00	Turnen Kids 6-10 - Bewegungslandschaft	Kids 6-10	m/w	AFS
Dienstag	17:00-18:30	Jiu Jitsu 3	Kids 6 - 12	m/w	GOD 2
Dienstag	18:30-20:00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	m/w	GOD 2
Dienstag	20:00-21:00	Body Workout	Erwachsene ab 18. J.	w	HdF
Dienstag	20:00-22:00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Senioren / 60+	m/w	AFS
Mittwoch	08:00-09:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w	HdF
Mittwoch	09:00-10:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w	HdF
Mittwoch	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w	HdF
Mittwoch	15:45-17:00	Wirbelsäulengymnastik (div. Kurse)	Erwachsene 40+	m/w	FvS
Mittwoch	16:00-17:30	Tischtennis Hobby 1	Kids U 10 - OGS	m/w	AFS
Mittwoch	17:30-18:45	Tischtennis Hobby 2	Kids U 13	m/w	AFS
Mittwoch	18:45-20:15	Tischtennis Hobby 3	Teens 13+ und Erwachsene	m/w	AFS
Mittwoch	18:00-19:30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w	GOD 1
Mittwoch	19:00-20:30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w	IGS Rod
Mittwoch	18:00-19:00	Krav Maga Kids	ab 08. Jahren	m/w	HdF
Mittwoch	19:00-20:00	Krav Maga Teens	ab 10 Jahren	m/w	HdF
Mittwoch	20:15-21:45	Krav Maga	Erwachsene ab 16. J.	m/w	AFS
Donnerstag	15:00-16:00	Kinderturnen/Eltern-KindTurnen 1	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w	AFS
Donnerstag	16.15-17.30	Kinderturnen 2 - Bewegungslandschaft	Kids 4-6	m/w	AFS
Donnerstag	17.00-18.30			m/w	GOD 2
Donnerstag	18.30-20.00			m/w	GOD 2
Donnerstag	17:30-18:30	Taekwondo 1	Kids U12 Anfänger	m/w	AFS
Donnerstag	18:30-19:30	Taekwondo 2	Kids U12 Fortgeschrittene	m/w	AFS
Donnerstag	18:00-19:30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w	FoBo
Donnerstag	18:00-19:30	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w	GOD 1
Donnerstag	19:00-20:30	Volleyball Hobby	Erwachsene 18+	m/w	IGS Rod
Donnerstag	19:45-20:45	ZUMBA	Erwachsene 16+	m/w	AFS
Donnerstag	20:50-21:50	ZUMBA	Erwachsene 16+	m/w	AFS
Freitag	14.00-15.00	Jiu Jitsu 7	Kids U6 nur städt. KiTa / FamZentrum	m/w	Städt. KiTa-FamZ Ron
Freitag	15.00-16.00	Jiu Jitsu 8	Kids U6 nur städt KiTa / FamZentrum	m/w	Städt. KiTa-FamZ Ron
Freitag	16.00-17.30	Breakdance / Streetdance 1-	Kids 6 - 10/11 OGS	m/w	AFS
Freitag	17.30-19.00	Breakdance / Streetdance 2-	Kids 6 - 10/11	m/w	AFS
Freitag	19.00-20.30	Tricking & Parcour 1 - Anfänger	Kids und Teens ab 8/9 J.	m/w	AFS
Freitag	20.30-22.00	Tricking & Parcour 2 - Fortgeschrittene	Fortgeschrittene	m/w	AFS
Samstag	13.00-14.30	Volleyball Hobby Kids	Kids 8-11	m/w	AFS
Samstag	14.30-16.00	Volleyball Hobby Teens	Teens 12+	m/w	AFS
Samstag	16.00-17.30	Basketball Hobby Kids U12	Kids 6-10/11	m/w	AFS
Samstag	17.30-19.00	Basketball Hobby Teens 12+	Teens 11/12+	m/w	AFS
Samstag	19.00-20.30	Escrima	Teens ab 14 Jahren u. Erwachsene	m/w	AFS
Samstag	20.30-22.00	Basketball Hobby Frauen 16+	Teens (w) und Frauen ab 14. J.	w	AFS

Unsere Sportstätten:

AFS Anne Frank Schule Rondorf // GOD 2 Kuckucksweg Realschule Sporthalle 2 Godorf // Cäsarstraße Bayenthal, IGS Rodenkirchen, FvS Grundschule Sporthalle Immendorf, Grüngürtel mit Startpunkt FoBo Forstbotanischer Garten HdF Haus der Familie Rondorf



Unsere Sportangebote ab September 2018



Kontakt/weitere Informationen

info@tus-rondorf.de
www.tus-rondorf.de

[mobil: 0172-1097603](tel:0172-1097603)

