



## NEUE SPORTANGEBOTE

### Nordic Walking II

Für „zügige“ Nordic Walker



**Start ab sofort.**  
Jeden Mittwoch

16.30-18.00

Treff + Start:  
Feldweg Ecke „Am Höfchen/Birkenweg“  
in Köln-Rondorf

### Inline-Skater Hockey

Für Teens ab 15. Jahren.



**Start: geplant ab Dezember 2018.**  
Jeden Samstag

19.30-22.00

Voranmeldung ab sofort!  
**Sporthalle der Anne Frank Schule**  
Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen  
**Inline-Skaterhockey ist ein Sport mit**  
**zugelassenem Körpereinsatz**

**INFO-TERMIN**  
**24.11. um 19.30h**  
Ab 1.12. wöchentlich

### Selbstverteidigung für Kids im Vorschulalter



**Start: 05. November 2018**  
Jeden Montag  
16:15-17.15 h,

**Sporthalle der Anne Frank Schule,**  
Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen

Dieses Sportangebot kombiniert Basistechniken  
aus dem koreanischen Taekwondo und dem  
japanischen Jiu Jitsu, Selbstverteidigung,  
Selbstbehauptung

### Basketball für Kids und Teens



**Start: ab sofort!**  
Jeden Samstag

**Kids:** 15.00-16.30

**Teens:** 16.30-18.00

**Sporthalle der Anne Frank Schule,**  
Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen

### ESCRIMA

Ab 14 Jahren

Jeden Samstag  
18.00-19.30

**Start: ab sofort!**

**Sporthalle der Anne Frank Schule**  
Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen

Escrima ist eine bewaffnete philippinische  
Kampfkunst Im Schwerpunkt wird der Kampf  
mit Stöcken trainiert.

