



# Sportangebote Sporthalle Adlerstraße Anne-Frank-Grundschule

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

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

**Stand: 01.11.2018**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
12:00						<b>Volleyball</b> Kids 8-12 Hobby - mix 12.00-13.30	Kontakt: <a href="http://www.tus-rondorf.de">www.tus-rondorf.de</a> <a href="mailto:info@tus-rondorf.de">info@tus-rondorf.de</a> 0172-1097603
12:15							
12:30							
12:45							
13:00						<b>Volleyball</b> Teens 12+ Hobby - mix 13.30-15.00	<b>Jiu Jitsu</b> japanischen Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung, bietet ein breites Spektrum an Techniken zur Selbstverteidigung und zur friedlichen Lösung von Konflikten
13:15							<b>KRAV MAGA</b> israelisches Selbstverteidigungssystem, einfache Techniken, natürliche und instinktive Reaktionen, Besonders das Reagieren unter Stress und Taktik in Gefahrensituationen wird trainiert.
13:30							<b>Tae Kwon Do</b> koreanischer Kampfsport. Die Taekwondo-Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.
13:45							
14:00				<b>Eltern-Kind Turnen &amp; Kinderturnen Kids U3</b> 15.00-16.00		<b>Basketball</b> Kids ab 6 Hobby - mix 15.00-16.30	
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	<b>Selbstverteidigung für Kids U6 (Vorschul-Alter) ab 05.11.2018</b> 16.15-17.15 <b>Voranmeldung ab sofort</b>	<b>Kinder-Turnen</b> Kids 6-10/11 15.30-17.00	<b>Tischtennis</b> Jugend 6-10 16.00-17.30 <b>Plätze frei!!!</b>		<b>Streetdance &amp; Breakdance</b> 16.00-17.30 ab 6 Jahren	<b>Baskeball</b> Teens 12+ Hobby - mix 16.30-18.00	<b>Escrima</b> ist eine bewaffnete philippinische Kampfkunst aus Südostasien, welche sich mit unterschiedlichen Waffenarten, aber auch dem unbewaffneten Kampf beschäftigt. Im Schwerpunkt wird der Kampf mit Stöcken trainiert.
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							<b>Streetdance / Breakdance</b> 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.
17:30							
17:45							
18:00	<b>JiuJitsu</b> Kids 6-12 17.30-19.00		<b>Tischtennis</b> Jugend U13 17:30-18:45		<b>Streetdance &amp; Breakdance</b> 17.30-19.00 ab 10 Jahren	<b>Escrima</b> ab 14 Jahren 18.00-19.30	<b>Parkour / Freerunning</b> 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.
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							<b>ZUMBA</b> 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.
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00	<b>Basketball Hobby</b> 18+ (m) 20:30-22:00	<b>Jedermann/frau Sport</b> <b>Sport für Ältere</b> 50+ 20.00-21.45	<b>KRAV MAGA ab 16 J.)</b> 20.15 h -21.45 h	<b>ZUMBA 1</b> Teens ab 16 und Erwachsene 19.45-20.45 <b>Anmeldung ab sofort</b>	<b>Parcour &amp; Freerunning</b> Anfänger ab 08 J. 19.00-20.30	<b>Inline Skaterhockey</b> ab 15.J. <b>19.30-22.00</b>	<b>Kinderturnen</b> In unserem Verein wird kein leichtathletisches Turnen vermittelt. Wichtig ist uns, den gesamten Körper und somit Koordination und Motorik zu trainieren. Wir möchten wilde Energien in kreative Bahnen lenken, damit der elterliche Wunsch nach Unversehrtheit der Wohnungseinrichtung Realität bleibt.
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							<b>Inline-Skaterhockey</b> ist ein Sport mit zugelassenem Körpereinsatz und <b>jeder Spieler, der an einem Spiel teilnimmt, macht dies auf eigene Gefahr</b> . Das tragen eines Körperschutzes und eines Helm mit Ganzvisier ist <b>PFLICHT!</b>
				<b>Krav Maga Kids</b> Mi 18.00-19.00 HdF <b>Krav Maga Teens</b> Mi 19.00-20.00 HdF			
					22.00-24.00 Mitternachtssport HdF		

Tag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w	Ort
Mo	16.15-17.15	Selbstverteidigung Kids U6 Vorschule	Kids 5 Jahre	m/w	AFS
Mo	17:30-19:00	Jiu Jitsu 1	Kids 6 - 12	m/w	AFS
Mo	19:00-20:30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	m/w	AFS
Mo	19:00-20:00	Damengymnastik	weiblich, 18+	w	CÄS
Mo	20:30-22:00	Basketball Hobby, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Di	15:30-17:00	Turnen Kids 6-10 - Bewegungslandschaft	Kids 6-10	m/w	AFS
Di	17:00-18:30	Jiu Jitsu 3	Kids 6 - 12	m/w	GOD 2
Di	18:30-20:00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	m/w	GOD 2
Di	20:00-21:00	Body Workout	Erwachsene ab 18. J.	w	HdF
Di	20:00-22:00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Senioren / 50+	m/w	AFS
Mi	08:00-09:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w	HdF
Mi	09:00-10:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w	HdF
Mi	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w	HdF
Mi	15:45-17:00	Wirbelsäulengymnastik (div. Kurse)	Erwachsene 40+	m/w	FvS
Mi	16:00-17:30	Tischtennis Hobby 1	Kids U 10 -	m/w	AFS
Mi	16.30-18.00	Nordic Walking II	Erwachsene 18+	m/w	BIR
Mi	17:30-18:45	Tischtennis Hobby 2	Kids U 13	m/w	AFS
Mi	18:45-20:15	Tischtennis Hobby 3	Teens ab 12 J. + Erwachsene	m/w	AFS
Mi	18:00-19:30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w	GOD 1
Mi	19:00-20:30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w	IGS Rod
Mi	18.00-19.00	Krav Maga Kids	ab 08. Jahren	m/w	HdF
Mi	19.00-20.00	Krav Maga Teens	ab 11/12 Jahren	m/w	HdF
Mi	20:15-21:45	Krav Maga Erwachsene	ab 16. J.	m/w	AFS
Do	15:00-16:00	Eltern-KindTurnen 1	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w	AFS
Do	16:15-17:30	Kinderturnen 2 - Bewegungslandschaft	Kids 4-6	m/w	AFS
Do	17:00-18:00	Zz frei	Kids	m/w	God 2
Do	18.00-20.00	Futsal (Hallenfußball – FIFA)	Kids und Teens ab 08. Jahren	m/w	God 2
Do	17:30-18:30	Taekwondo 1	Kids U12 Anfänger	m/w	AFS
Do	18:30-19:30	Taekwondo 2	Kids U12 Fortgeschrittene	m/w	AFS
Do	18:00-19:30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w	FoBo
Do	18:00-19:30	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w	GOD 1
Do	19:00-20:30	Volleyball Hobby	Erwachsene 18+	m/w	IGS Rod
Do	19:45-20:45	ZUMBA 1	Erwachsene 16+	m/w	AFS
Do	20:50-21:50	ZUMBA 2	Erwachsene 16+	m/w	AFS
Fr	14.00-15.00	TKD-Jiu Jitsu / KiTa (5)	Kids U6	m/w	Städt.KiTa-
Fr	15.00-16.00	TKD-Jiu Jitsu / KiTa (6)	Kids U6	m/w	Städt.KiTa-
Fr	16.00-17.30	Breakdance / Streetdance 1-	Kids 6 - 10/11	m/w	AFS
Fr	17.30-19.00	Breakdance / Streetdance 2-	Kids 6 - 10/11	m/w	AFS
Fr	19.00-20.30	Parcour & Freerunning - Anfänger	Kids und Teens ab 8/9 J.	m/w	AFS
Fr	20.30-22.00	Parcour & Freerunning - Fortgeschrittene	Fortgeschrittene	m/w	AFS
Sa	12.00-13.30	Volleyball Hobby Kids	Kids 8-11	m/w	AFS
Sa	13.30-15.00	Volleyball Hobby Teens	Teens 12+	m/w	AFS
Sa	15.00-16.30	Basketball Hobby Kids U12	Kids 6-10/11	m/w	AFS
Sa	16.30-18.00	Basketball Hobby Teens 12+	Teens 11/12+	m/w	AFS
Sa	18.00-19.30	Escrima	Erwachsene u Teens ab 14	m/w	AFS
Sa	19.30-22.00!	NEU ab vmtl Dez 2018 Inline-Skaterhockey Keine Anfänger!!	Ab 15 Jahren // Teilnahme nur mit Vollvisier und Kör- per"panzer"	m/w	AFS

**Ab sofort  
Anmeldung für kostenlose  
Probetrainings!**



## Unsere Sportangebote ab Januar 2019



### Kontakt/weitere Informationen

[info@tus-rondorf.de](mailto:info@tus-rondorf.de)  
[www.tus-rondorf.de](http://www.tus-rondorf.de)

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



### Unsere Sportstätten:

**AFS** Anne Frank Schule Rondorf // **CÄS** Cäsarstraße Bayenthal // **BIR** Rondorf: Ecke Birkenweg/Am Höfchen  
**FoBo** Forstbotanischer Garten mit Startpunkt Parkplatz // **FvS** Freiherr vom Stein Grundschule Sporthalle Immendorf  
**GOD 1 + 2** Kuckucksweg Realschule Sporthalle 1 + 2 Godorf //  
**HdF** Haus der Familie Rondorf IGS Rodenkirchen // **IGS** Gesamtschule Rodenkirchen //