



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: 10.12.2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
12:00						Volleyball Hobby - mix 	12:00 Kontakt: www.tus-rondorf.de info@tus-rondorf.de
12:15						Kids 8-12 12.00-13.30	12:15
12:30						Volleyball Hobby - mix 	12:30 0172-1097603
12:45						Teens 12+ 13.30-15.00	12:45 Jiu Jitsu
13:00						Basketball Hobby - mix 	13:00 japanischen Kampfkunst der waffenlosen
13:15						Kids ab 6 15.00-16.30	13:15 Selbstverteidigung, bietet ein breites Spektrum an
13:30						Stretdance & Breakdance Anfänger ab 6 J. 16.00-17.30 	13:30 Techniken zur Selbstverteidigung und zur friedlichen Lösung von Konflikten
13:45						Fortgeschrittene 17.30-19.00 	13:45 KRAV MAGA israelisches Selbstverteidigungs-
14:00						Parcour & Freerunning Anfänger ab 08 J. 19.00-20.30 	14:00 system, einfache Techniken, natürliche und instinktive
14:15						Fortgeschrittene 20.00-21.30/21.45 	14:15 Reaktionen, Besonders das Reagieren unter Stress und
14:30						Parcour & Freerunning 22.00-24.00 Mitternachtssport HdF 	14:30 Taktik in Gefahrensituationen wird trainiert.
14:45							14:45 Tae Kwon Do koreanischer Kampfsport. Die
15:00				Eltern-Kind Turnen & Kinderturnen Kids U3 15.00-16.00 			15:00 Tae kwondo-Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik
15:15				Organisationszeit			15:15 ausgelegt. In Taekwondo dominieren Fußtechniken
15:30				Kinderturnen Kids 3-6 16.15-17.30 			15:30 deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.
15:45				Organisationszeit			15:45
16:00	Selbstverteidigung für Kids U6 (Vorschul-Alter) 16.15-17.15 	Kinder-Turnen Kids 6-10/11 15.30-17.00 	Tischtennis Jugend 6-10 16.00-17.30 	Organisationszeit			16:00 Escrima ist eine bewaffnete philippinische Kampfkunst
16:15				Kinderturnen Kids 3-6 16.15-17.30 			16:15 aus Südostasien, welche sich mit unterschiedlichen
16:30				Taekwondo Anfänger ab 6 J. 17.30-18.30 			16:30 Waffenarten, aber auch dem unbewaffneten Kampf
16:45				Taekwondo Fortgeschrittene U14 18.30-19.30 			16:45 beschäftigt. Im Schwerpunkt wird der Kampf mit Stöcken
17:00				Organisationszeit			17:00 Stretdance / Breakdance
17:15				Organisationszeit			17:15 wird getanzt zu Pop, Funk oder Hip-Hop und fordert eine
17:30				ZUMBA 1 Erwachsene ab 16 J. 19.45-20.45			17:30 hohe Disziplin von den Tänzern, mit einem hohen Anteil
17:45	JiuJitsu Kids 6-12 17.30-19.00 			ZUMBA 2 Erwachsene ab 16 J. 20.50-21.50			17:45 Athletik, Dynamik und vielen coolen Elementen.
18:00				Organisationszeit			18:00 Parcour / Freerunning hat zum Ziel, effizient von
18:15				Organisationszeit			18:15 Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Der traceur bestimmt
18:30				Organisationszeit			18:30 seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen
18:45				Organisationszeit			18:45 Raum selbst. Er versucht Hindernisse durch Kombination
19:00				Organisationszeit			19:00 verschiedener Bewegungen effizient zu überwinden.
19:15				Organisationszeit			19:15 ZUMBA ein Fitness-Konzept, das vom Tänzer und
19:30				Organisationszeit			19:30 Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den
19:45				Organisationszeit			19:45 1990er Jahren kreiert wurde. Zumba kombiniert Aerobic mit
20:00				Organisationszeit			20:00 lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.
20:15				Organisationszeit			20:15 ZUMBA ist ein (anspruchsvolles) Ganzkörpertraining.
20:30				Organisationszeit			20:30
20:45				Organisationszeit			20:45 Kinderturnen in unserem Verein wird kein
21:00				Organisationszeit			21:00 leichtathletisches Turnen vermittelt. Wichtig ist uns, den
21:15				Organisationszeit			21:15 gesamten Körper und somit Koordination und Motorik zu
21:30				Organisationszeit			21:30 trainieren. Wir möchten viele Energien in kreative Bahnen
21:45				Organisationszeit			21:45 lenken, damit der elterliche Wunsch nach Unversehrtheit
22:00				Organisationszeit			22:00 der Wohnungseinrichtung Realität bleibt.
				Organisationszeit			22:00 Inline-Skaterhockey ist ein Sport mit zugelassenem
				Organisationszeit			Körpereinsatz und jeder Spieler, der an einem Spiel
				Organisationszeit			teilnimmt, macht dies auf eigene Gefahr. Das tragen
				Organisationszeit			eines Körperschutzes und eines Helm mit Ganzvisier ist
				Organisationszeit			PFLICHT!

Tag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w	Ort
Mo	16.15-17.15	Selbstverteidigung Kids U6 Vorschule	Kids 4/5 J.	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 12+ 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	16:00-17:00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	m/w	FvS
Mi	16.30-18.00	Nordic Walking II	Erwachsene 18+	m/w	BIR
Mi	16:00-17:30	Tischtennis Hobby	Kids 6+	m/w	AFS
Mi	17:30-18:45	Tischtennis Hobby	Kids U 12	m/w	AFS
Mi	18:45-20:15	Tischtennis Hobby	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-	Anfänger ab 6 J.	m/w	AFS
Fr	17.30-19.00	Breakdance / Streetdance 2-	Fortgeschrittene	m/w	AFS
Fr	19.00-20.30	Parcour & Freerunning - Anfänger	Anfänger ab 8 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	Escrime	Erwachsene u Teens ab 14	m/w	AFS
Sa	19.30-22.00!	Inline-Skaterhockey - Keine Anfänger!!	Ab 16 Jahren //	m/w	AFS

Neu bzw. Plätze frei, zz keine Plätze frei

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 //



Ab sofort
Anmeldung für kostenlose
Probetrainings!

Ab Januar 2019



60 Übungsleiter und Sporthelfer
46 Sportgruppen
600 Mitglieder – Ein Team!

Kontakt/weitere Informationen
info@tus-rondorf.de
www.tus-rondorf.de
 mobil: 0172-1097603

