

	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Mo	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	HdF
Mo	09.00-10.00	Pilates	18+	m/w/d	HdF
Mo	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	HdF
Mo	16.00-17.30	Selbstverteidigung U6 Vorschule	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Mo	17.30-19.00	Jiu Jitsu 1	Kids 6 - 12	m/w/d	AFS
Mo	19.00-20.30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mo	18.45-19.45	Damengymnastik	weiblich, 18+	w	CÄS
Mo	20.30-22.00	Basketball Hobby, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Di	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF
Di	09.00-10.00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF
Di	15.30-17.00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-10	m/w/d	AFS
Di	17.00-18.30	Jiu Jitsu 3	Kids 6 - 12	m/w/d	GOD 2
Di	18.30-20.00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	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 / 60+	m/w/d	AFS
Mi	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	09.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	15.45-17.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	m/w/d	FvS
Mi	16.00-17.30	Inlineskater - Laufschiule - NEU!	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Mi	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mi	20.00-22.00	Skaterhockey 16+ - keine Anfänger - NEU!	Teens ab 16 Jahren u. Erw.	m/w/d	AFS
Mi	16.30-18.00	Nordic Walking II	Erwachsene ab 16. J.	m/w/d	Bir
Mi	18.00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 1
Mi	19.00-20.30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	IGS Rod
Do	15.00-16.00	Eltern-KindTurnen 1	Eltern Kind Turnen / Kids 1,5-3	m/w/d	AFS
Do	16.15-17.30	Kinderturnen 2 - Bewegungslandschaft	Kids 3-5/6	m/w/d	AFS
Do	17.30-18.30	Taekwondo 1	Kids U12 Anfänger	m/w/d	AFS
Do	18.30-19.30	Taekwondo 2	Kids U12 Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Do	18.00-19.30	Nordic Walking I	Erwachsene 18+	m/w/d	FoBo
Do	18.00-19.30	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD 1
Do	17.00-20.00	FUTSAL / Hallenfußball nach FIFA	Kids und Teens ab 08. J.	m/w/d	GOD 2 -
Do	19.00-20.30	Volleyball Hobby	Erwachsene 18+	m/w/d	IGS Rod
Do	19.45-20.45	ZUMBA 1	Erwachsene 16+	m/w/d	AFS
Do	20.45-22.00	ZUMBA 2 -- zz nicht belegt	Erwachsene 16+	m/w/d	AFS
Fr	14.00-15.00	TKD-Jiu Jitsu / KiTa - Angebot der KiTa/FamZ	Kids U6	m/w/d	Städt.KiTa-FamZ Ron
Fr	15.00-16.00	TKD-Jiu Jitsu / KiTa - Angebot der KiTa/FamZ	Kids U6	m/w/d	Städt.KiTa-FamZ Ron
Fr	16.00-17.30	Breakdance / Streetdance 1-	Kids 6 - 10/11	m/w/d	AFS
Fr	17.30-19.00	Breakdance / Streetdance 2-	Kids 6 - 10/11	m/w/d	AFS
Fr	19.00-20.30	Parcour & Freerunning - Anfänger	Kids und Teens ab 8/9 J.	m/w/d	AFS
Fr	20.30-22.00	Parcour & Freerunning - Fortgeschrittene	Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Sa	12.00-14.00	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	AFS
Sa	14.00-15.30	Geschwister-Turnen	Minis mit den gr. Geschwistern	m/w/d	AFS
Sa	15.30-17.30	Skaterhockey Teens U16 - NEU!	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	AFS
Sa	17.30-19.30	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Sa	18.00-20.00	Ballsport (BB und Futsal im Wechsel)	Erwachsene ab 18	m/w/d	GOD 1
Sa	19.30-22.00	Open Gym - geplant	Ab 14. Jahren	m/w/d	AFS

**Neu bzw. Plätze frei, zz keine Plätze frei**

**AFS** Anne Frank Schule Rondorf // **CÄS** Caesarstraße 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 //

**Die Sporthalle GODORF 2 ist auf noch unbestimmte Zeit gesperrt! Bitte unsere website aufsuchen.**

**Ab sofort  
Anmeldung für kostenlose  
Probetrainings!**

**Kontakt**  
[Eingang@tus-rondorf.de](mailto:Eingang@tus-rondorf.de)  
[www.tus-rondorf.de](http://www.tus-rondorf.de)  
mobil: 0172-1097603

**Ab Januar 2020**



**Unsere Kooperationspartner**



Kinderarztpraxis  
Birgit Bröcker



**Volksbank  
Köln Bonn eG**  
Einfach besonders





# 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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

12:00

12:15

12:30

12:45

13:00

13:15

13:30

13:45

14:00

14:15

14:30

14:45

15:00

15:15

15:30

15:45

16:00

16:15

16:30

16:45

17:00

17:15

17:30

17:45

18:00

18:15

18:30

18:45

19:00

19:15

19:30

19:45

20:00

20:15

20:30

20:45

21:00

21:15

21:30

21:45

22:00

Selbstverteidigung für  
Kids U6 (Vorschulalter)  
16.15-17.15



JiuJitsu  
Kids 6-12  
17.30-19.00



VHS  
JiuJitsu  
Teens 12+  
und  
Erwachsene  
19.00-20.30



Basketball Hobby  
Fortgeschrittene 18+ (m)  
20:15/20.30-21.45



Kinderturnen // Abenteuer-  
und Bewegungslandschaft  
Kids 6-10/11  
15.30-17.00



Herbstferien bis  
Osterferien  
SC Rindorf  
.....  
Osterferien bis  
Herbstferien  
TuS Rindorf  
17.15-19.45

Jedermann/-frau  
Sport  
Sport für Ältere  
50+  
20.00-21.45



Laufschule  
Skaterhockey  
Hobby Mix  
Kids 6-12  
16.00-17.30



Organisationszeit 17.30-17.45

Tischtennis  
Erwachsene und Teens 12+  
17.45-19.45



Organisationszeit 19.45-20.00

20.00-22.00  
Skaterhockey 16+  
keine Anfänger!  
hobby mix



Eltern-Kind Turnen &  
Kinderturnen Kids U3  
15.00-16.00



Organisationszeit

Kinderturnen  
Kids 3-6  
16.15-17.30



Taekwondo  
Anfänger ab 6 J.  
17.30-18.30



Taekwondo  
Fortgeschrittene U14  
18.30-19.30



Organisationszeit

ZUMBA I  
19.45-20.45  
ab 16 Jahren



ZUMBA II (geplant)



Streetdance &  
Breakdance  
Anfänger ab 6 J.  
16.00-17.30



Streetdance &  
Breakdance  
Fortgeschrittene  
17.30-19.00



Parcour &  
Freerunning  
Anfänger ab 08 J.  
19.00-20.30



Parcour &  
Freerunning  
Fortgeschrittene  
20.00-21.30/21.45



Volleyball



Hobby - mix  
Kids und Teens ab 8 J.  
12.00-14.00

Geschwisterturnen  
Minis mit ihren  
Geschwistern



14.00-15.30

Skaterhockey U16  
hobby - mix  
Teens 11+ - 15



15.30-17.30

Basketball  
Kids + Teens ab 6 J.  
Hobby - mix



17.30-19.30

Open Gym?  
19.30-21.45  
ab 14 Jahren  
geplant.



Stand: Januar 2020

Jiu Jitsu japanischen Kampfkunst der  
waffenlosen Selbstverteidigung, bietet ein breites  
Spektrum an Techniken zur Selbst- verteidigung  
und friedlichen Konfliktlösung

Tae Kwon Do koreanischer Kampfsport. Die  
Taekwondo-Technik ist sehr auf Schnelligkeit und  
Dynamik ausgelegt. Im Taekwondo dominieren  
Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren  
Kampfsportarten.

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.

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.

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.

Skaterhockey ist ein Sport mit zugelassenem  
Körpereinsatz und jeder Spieler, der an einem  
Spiel teilnimmt, macht dies auf eigene Gefahr.  
Das tragen eines **Körperschutzes** und eines  
Helm mit Ganzvisier ist **PFLICHT!**

Kinderturnen In unserem Verein wird  
Kinderturnen in einer Bewegungslandschaft  
angeboten. Wichtig ist uns, Koordination und  
Motorik zu trainieren. Wir möchten wilde Energien  
in kreative Bahnen lenken, damit der elterliche  
Wunsch nach Unversehrtheit der  
Wohnungseinrichtung Realität bleibt.

Eltern-Kind-Turnen = Kleinkinder U4 erleben neue  
Aufgaben mit erwachsenen Begleitern.

Kinderturnen U6 = Die ersten Erlebnisse und  
Herausforderungen OHNE Eltern werden bewältigt.

Kinderturnen U12 = Abenteuer- und  
Erlebnislandschaften gilt es zu bewältigen.

Geschwisterturnen = Die Kurzen lernen mit ihrem  
großen Bruder/der großen Schwester gemeinsam  
die Sportwelt kennen

22.00-24.00  
Mitternachtssport HdF