

	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 - Laufschule - 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	Stadt.KiTa-FamZ Ron
Fr	15.00-16.00	TKD-Jiu Jitsu / KiTa - Angebot der KiTa/FamZ	Kids U6	m/w/d	Stadt.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 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 //  
 Die Sporthalle GODORF 2 ist auf noch unbestimmte Zeit gesperrt! Bitte unsere website aufsuchen.

**Ab sofort  
Anmeldung für kostenlose  
Probtetrainings!**

**Ab Januar 2020**



**Unsere Kooperationspartner**



**sportjugend  
köln**





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: Januar 2020