













Angebote TuS Rondorf






Mo	Jiu Jitsu -TKD SV U6 Nils u.a. 50 Min 16.15-17.05		WebEx – Meeting Über den Meeting-Link beitreten https://tusrondorfev.my.webex.com/tusrondorfev.my/j.php?MTID=mcec58dd9b713672b0f7d3a7edd6e8721 Trainingsvideos https://www.dropbox.com/sh/at16pzi6v614gyg/AABMlvciKOUN5dLWQGii-vTaa?dl=0
Mo	Jiu Jitsu AK 6-13 Karl-Heinz, Nils u.a. 50 Min 17.30-18.30		WebEx – Meeting Über den Meeting-Link beitreten https://tusrondorfev.my.webex.com/tusrondorfev.my/j.php?MTID=m1ffd82954e710e0a018fa1ab502281df Trainingsvideos https://www.dropbox.com/sh/at16pzi6v614gyg/AABMlvciKOUN5dLWQGii-vTaa?dl=0
Mo	Jiu Jitsu -Jiu Jitsu 13+ und E Karl-Heinz, Nils u.a. 50 Min 19.00-20:00		WebEx – Meeting Über den Meeting-Link beitreten https://tusrondorfev.my.webex.com/tusrondorfev.my/j.php?MTID=me558632f70c5fe3794f3fa067f22246d Trainingsvideos https://www.dropbox.com/sh/at16pzi6v614gyg/AABMlvciKOUN5dLWQGii-vTaa?dl=0
Mo	Yoga, Pilates, WSG Lisa Burgartz		Youtube videos Anmeldung mit Handynummer per eMail an: lisaburgartz@yahoo.de
Di	Kinderturnen U13 Susanne Büch, David Kyrion 16.00-17.30		Videos und Ideen per whatsapp Susanne Büch: susanne-buech@gmx.de
Di	Jiu Jitsu für die Godorfer Trainingsteilnehmer AK 8+ Nils van der Poel Di 19.00 -		WebEx – Meeting Trainingsvideos https://www.dropbox.com/sh/at16pzi6v614gyg/AABMlvciKOUN5dLWQGii-vTaa?dl=0

Di	Body Work Out Birgitta Robens 20.00-21.00		Per Zoom Anmeldung über: 0177-4791839
Mi	Wirbelsäulengymnastik Susanne K. 09.00-10.00 06./13. Jan		Zoom Meeting Wöchentlich: https://us02web.zoom.us/j/88004522492?pwd=SWNsRElTStMNkdBcEYyQ1pUMHBzQT09 Meeting-ID: 880 0452 2492 Kenncode: 358374
Mi	Inlineskater - Laufschule Jannik, Niklas, Marvin 16.00 -		Startveranstaltung Donnerstags 14.01.2021, um 16.00 h Wechsel auf reguläre Trainingszeit Mittwoch 16.00 ab Folgewoche Link folgt über whatsapp Gruppe
Do	Yin Yoga Mit Franziska Berling Donnerstags 07.30 -		Termine: 7.Jan..2021 07:30 PM , 14.Jan..2021 07:30 PM , 21.Jan..2021 07:30 PM , 28.Jan..2021 07:30 PM 4.Feb..2021 07:30 PM , 1.Feb..2021 07:30 PM, 18.Feb..2021 07:30 PM , 25.Feb..2021 07:30 PM Üblichen Hilfsmittel: Kissen, Decken, ein Gurt oder Tuch/Schal oder Bademantelgürtel Zoom-Meeting beitreten https://us02web.zoom.us/j/85186366365?pwd=YUlRkYNEJOWEQ2cW9pT094czJhZz09 Meeting-ID: 851 8636 6365 Kenncode: 583540 Dieser Kurs ist kein Vereinsangebot sondern basiert auf Spendenbasis! Paypal Franziska.berling@gmx.de IBAN: DE54 5001 0517 5400 4437 65

Do	Elternkind Turnen U3 15.00-16.00 Kinderturnen U6 16.15-17.30 Susanne Büch u.a.		Anmeldung Susanne-buech@gmx.de Bewegungs- und Spieleideen für drinnen und draußen per Video´s in die whatsapp Gruppen Verbindung halten per Telefon und whatsapp
Do	TaeKwonDo Yannick u.a. 17.30-		Web Ex und Trainingsvideos Einladungslink folgt in whatsapp Gruppe
Do	Step Aerobic Karin und Astrid 18.00-		Per whatsapp Chat der Gruppe
Do	ZUMBA Silke 19.45-20.45		Zoom Meeting https://us05web.zoom.us/j/6929947535?pwd=R3BDbDJZRlNtajZ6OWZ0ZnFyU3k2QT09 Meeting-ID: 692 994 7535 Kenncode: YRf40Z
Fr	Breakdance / Streetdance Euer neuer ÜL: Aaron 16.00		Zoom Meeting Zugangsdaten folgen über die Whatsapp Gruppe
Fr	Parcour & Freerunning Julian, Paul und Ali 19.00		Trainingsvideos und Trainingsbesprechungen via VideoKonferenzen https://www.dropbox.com/sh/dyp7bak802a0882/AACsoGW3S_rsuUhh-sY0tv-7a?dl=0

Sa	Volleyball Kids und Teens Christian und Dominik		Trainingsvideos geplant
Sa	Basketball Kids und Teens Kian und Jannis		Trainingsvideos geplant https://www.dropbox.com/sh/jqc0zr8b5yph21f/AABG6gTiZ1uJr9_4z9PimMYra?dl=0
Sa	BOP 10.00-11.00 Birgitta Robens		Per Zoom Anmeldung über: 0177-4791839
Sa	Rücken-/Bauch 11.00-12.00 Birgitta Robens		Per Zoom Anmeldung über: 0177-4791839
Sa	Lauftraining für Laufanfänger 3* wöchentlich Di, Do, Sa Karl-Heinz		Trainingsplan und Videos - Laufen und Gymnastik Ohne terminliche Festlegung Trainingsbesprechung jeden Dienstag 19.00 h Anmeldung an: jugendwart@tus-rondorf.de https://www.dropbox.com/sh/a5ewl022ucyv47e/AABZ9P4ZoGu0AjcazF_aWS02a?dl=0

Fremdangebote

<p>Moving Rückenprogramm 20 Minuten 11.15 – 11.35</p>		<p>Angebote der Barmer Krankenkasse, kostenlos nach Registrierung Anfragen: : per Mail (sonja.goray@barmer.de) mit E-Mail Adresse, Rufnummer und Adresse. Wird für die digitale Umsetzung benötigt. Ein paar Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie die Anmeldedaten für das Seminar über die Plattform Webex.</p>
<p>Brain-Fit –Übungen „Erfrischung“ des Gehirns und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit 20 Minuten 11.15 – 11.35</p>		
<p>Übungen mit dem Thera-Band 09.00-09.30 30 Minuten</p>		
<p>Faszientraining</p>		
<p>Fitness-Boxen Mit Christoph Teege</p>		<p>KOSTENPFLICHTIGES ANGEBOT Christoph Teege: Fitness-Boxen Online-Training gibt https://www.christoph-teege.de/online-dienstleistungen/</p>