

1. Ferienwoche
Fr 09.10.- So 18.10.

1. Ferienwoche
Mo 19.10.- So 25.10.2020

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	Sportangebot	Zielgruppe	Ort
Montag	08.00-09.00	Yoga	18+	Yoga	18+	HdF
Montag	09.00-10.00	Pilates	18+	Pilates	18+	HdF
Montag	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	Wirbelsäulengymnastik	18+	HdF
Montag	16.00-17.30	Selbstverteidigung U6 Vorschule	Kids ab 5 J.	Selbstverteidigung U6 Vorschule	Kids ab 5 J.	AFS
Montag	17.30-19.00	Jiu Jitsu 1	Kids 6 - 12	Jiu Jitsu 1	Kids 6 - 12	AFS
Montag	19.00-20.30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	AFS
Montag	18.45-19.45	Damengymnastik // 19.00-20.30	weiblich, 18+	Damengymnastik // 19.00-20.30	weiblich, 18+	CÄS
Montag	20.30-22.00	Basketball Hobby, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	Basketball Hobby, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	AFS
Montag	19.00-20.30	InlineSkaterhockey 2 - 16+ - keine Anfänger	Fortgeschrittene	InlineSkaterhockey 2 - 16+ - keine Anfänger	Fortgeschrittene	GOD 2
Montag	20.30-22.00	InlineSkaterhockey 3 - 16+ - keine Anfänger	Fortgeschrittene	InlineSkaterhockey 3 - 16+ - keine Anfänger	Fortgeschrittene	GOD 2
Dienstag	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	HdF
Dienstag	09.00-10.00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	HdF
Dienstag	15.30-17.00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-10	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-10	AFS
Dienstag	17.00-18.30	Jiu Jitsu 3	Kids 6 - 12	Jiu Jitsu 3	Kids 6 - 12	GOD 2
Dienstag	18.30-20.00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	GOD 2
Dienstag	20.00-21.00	Body Workout	Erwachsene ab 18. J.	Body Workout	Erwachsene ab 18. J.	HdF
Dienstag	20.00-22.00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Senioren / 60+	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Senioren / 60+	AFS
Mittwoch	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	HdF
Mittwoch	09.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	HdF
Mittwoch	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	HdF
Mittwoch	15.45 -17.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	FvS
Mittwoch	16.00-17.30	Inlineskaterhockey - Laufschiule	Kids und Teens ab 6 J.	Inlineskaterhockey - Laufschiule	Kids und Teens ab 6 J.	AFS
Mittwoch	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	AFS
Mittwoch	20.00-22.00	InlineSkaterhockey 1 - 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erwachsene	InlineSkaterhockey 1 - 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erwachsene	AFS
Mittwoch	16.30-18.00	Nordic Walking II	Erwachsene ab 16. J.	Nordic Walking II	Erwachsene ab 16. J.	Bir
Mittwoch	18.00-20.00	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	GOD 2
Mittwoch	19.00-20.30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	Fit4Fun	Erwachsene 18+	IGS Rod
Donnerstag	15.00-16.00	Eltern-KindTurnen 1	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	Eltern-KindTurnen 1	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	AFS
Donnerstag	16.15-17.30	Kinderturnen 2 - Bewegungslandschaft	Kids 4-6	Kinderturnen 2 - Bewegungslandschaft	Kids 4-6	AFS
Donnerstag	17.00-18.30	FUTSAL/ kleine Spiele -- NEU!	Kids 5-10	FUTSAL/ kleine Spiele -- NEU!	Kids 5-10	GOD 2
Donnerstag	18.30-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	Step Aerobic	Erwachsene 50+	GOD 2
Donnerstag	17.30-19.00	Taekwondo 1	Kids U12 Anfänger	Taekwondo 1	Kids U12 Anfänger	AFS
Donnerstag	17.30-20.00	Taekwondo 2	Kids U12 Fortgeschrittene	Taekwondo 2	Kids U12 Fortgeschrittene	AFS
Donnerstag	18.00-19.30	Nordic Walking I	Erwachsene 18+	Nordic Walking I	Erwachsene 18+	FoBo
Donnerstag	19.00-20.30	Volleyball Hobby	Erwachsene 18+	Volleyball Hobby	Erwachsene 18+	IGS Rod
Donnerstag	20.00-21.00	ZUMBA 1	Erwachsene 16+	ZUMBA 1	Erwachsene 16+	AFS
Donnerstag	21.00-22.00	ZUMBA 2	Erwachsene 16+	ZUMBA 2	Erwachsene 16+	AFS
Freitag	14.00-15.00	TKD-Jiu Jitsu / KiTa - Angebot der KiTa/FamZ	Kids U6	TKD-Jiu Jitsu / KiTa - Angebot der KiTa/FamZ	Kids U6	Städt.KiTa-FamZ Ron
Freitag	15.00-16.00	TKD-Jiu Jitsu / KiTa - Angebot der KiTa/FamZ	Kids U6	TKD-Jiu Jitsu / KiTa - Angebot der KiTa/FamZ	Kids U6	Städt.KiTa-FamZ Ron
Freitag	16.00-17.30	Breakdance / Streetdance 1-	Kids 6 - 10/11	Breakdance / Streetdance 1-	Kids 6 - 10/11	AFS
Freitag	17.30-19.00	Breakdance / Streetdance 2-	Kids 6 - 10/11	Breakdance / Streetdance 2-	Kids 6 - 10/11	AFS
Freitag	19.00-20.30	Parcour & Freerunning - Anfänger	Kids und Teens ab 8/9 J.	Parcour & Freerunning - Anfänger	Kids und Teens ab 8/9 J.	AFS
Freitag	20.30-22.00	Parcour & Freerunning - Fortgeschrittene	Fortgeschrittene	Parcour & Freerunning - Fortgeschrittene	Fortgeschrittene	AFS
Samstag	12.00-14.00	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	AFS
Samstag	14.00-15.30	Geschwister-Turnen	Minis mit den gr. Geschwistern	Geschwister-Turnen	Minis mit den gr. Geschwistern	AFS
Samstag	15.30-17.30	Skaterhockey Teens U 16 - NEU!	Teens U16	Skaterhockey Teens U 16 - NEU!	Teens U16	AFS
Samstag	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	AFS
Samstag	18.00-20.00	Ballsport (BB und Futsal im Wechsel)	Erwachsene ab 18	Ballsport (BB und Futsal im Wechsel)	Erwachsene ab 18	GOD 2
Samstag	19.00-22.00	TuS Rondorf - Open Gym . BB Teens	Teens ab 13. J.	TuS Rondorf - Open Gym . BB Teens	Teens ab 13. J.	AFS