

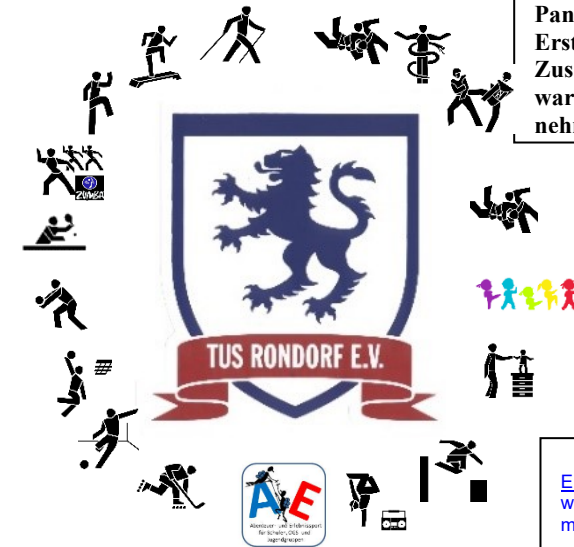
	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Mo	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	HdF
Mo	09.00-10.00	Pilates	18+	m/w/d	HdF
Mo	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	HdF
Mo	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 Vorschule	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Mo	17.30-19.00	Jiu Jitsu 1	Kids 6 - 12	m/w/d	AFS
Mo	19.00-20.30	Jiu Jitsu 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/d	AFS
Mo	19.00-22.00	InlineSkaterhockey 2 - 16+ - keine Anfänger InlineSkaterhockey 3 - 16+ - keine Anfänger	Fortgeschrittene	m/w/d	GOD 2
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 (ab Januar 2021)	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 / 50+	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	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	19.00-22.00	Skaterhockey 16+ - keine Anfänger - NEU!	Teens ab 16 Jahren u. Erw.	m/w/d	BSA Rod
Mi	16.30-18.00	Nordic Walking II - Fortgeschrittene	Erwachsene ab 16. J.	m/w/d	Bir
Mi	18.00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2
Mi	19.00-20.30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	IGS Rod
Do	15.00-16.00	Eltern-Kindturnen 1 - Bewegungslandschaft	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	17.00-18.30	FUTSAL/ kleine Spiele -- NEU!	Kids 5-12	m/w/d	GOD 2
Do	17.30-19.30	Taekwondo 1 + 2	Kids und Teens Anfänger + Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Do	18.00-19.30	Nordic Walking I – gerne auch Anfänger	Erwachsene 18+	m/w/d	FoBo
Do	18.00-19.30	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD 2
Do	19.00-21.00	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	zbV Jugendwart	Erwachsene 16+	m/w/d	AFS
Fr	14.00-15.00	TKD-Jiu Jitsu / KiTa - Angebot KiTa/FamZ	Kids U6	m/w/d	Städt.KiTa-
Fr	15.00-16.00	TKD-Jiu Jitsu / KiTa - Angebot KiTa/FamZ	Kids U6	m/w/d	Städt.KiTa-
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
Fr	18.00-22.00	Inlineskater Hockey-Keine Anfänger	Fortgeschrittene, 16+	m/w/d	BSA Rod
Sa	10.00-11.30	Nordic Walking III (ab Januar 2021)	Erwachsene 40+ Anfänger	/w/d	StGeorge
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	15.30-17.30	Skaterhockey Teens U16 - NEU!	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	BSA Rod
Sa	17.30-19.00	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 2
Sa	19.00-22.00	TuS Rondorf -Open Gym, Basketball Teens	Teens ab 13 Jahren	m/w/d	AFS

Neu zz Nur auf Anfrage, outdoor! // ISH – BSA nur nah UL - Entscheidung
 AFS Anne Frank Schule Rondorf // CÄS Casarstraße 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 Rodenkirchen
 BSA Rod Bezirksportanlage Sürther Str 193 50997 Köln-Rodenkirchen/ StG Ron St GeorgeSchool Rondorf

TuS Rondorf 2021

Ab sofort
Anmeldung für kostenlose
Probetrainings!

ACHTUNG:
Aufgrund der **CORONA**
Pandemie:
Erst schriftlich anmelden,
Zusage Übungsleitung ab-
warten, dann am Sport teil-
nehmen.



Kontakt
Eingang@tus-rondorf.de
www.tus-rondorf.de
 mobil: 0172-1097603

Unsere Kooperationspartner





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: Oktober 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.00	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Herbstferien bis Osterferien SC Rondorf Osterferien bis Herbstferien TuS Rondorf -	
09.00	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS		
10.00	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Volleyball	
11.00	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Hobby - mix	
12.00	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Kids und Teens ab 8 J. 12.00-14.00	
12.15	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS		
12.30	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Geschwisterturnen Minis mit ihren Geschwistern	
12.45	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	14.00-15.30	
13.00	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Eltern-Kind Turnen & Kinderturnen Kids U3 15.00-16.00	
13.15	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS		
13.30	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Organisationszeit	
13.45	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS		
14.00	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Skaterhockey U16 hobby - mix Teens 11+ - 15 	08.00-22.00 TV Rodenkirchen 6 Mannschaften Training und Ligaspiele Basketball U12, U14, U16, U18, Senioren I und II
14.15	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS		
14.30	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Streetdance & Breakdance	
14.45	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS		
15.00	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Anfänger ab 6 J. 16.00-17.30	
15.15	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS		
15.30	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Streetdance & Breakdance	
15.45	AFS	AFS	AFS	AFS	AFS		
16.00	Selbstverteidigung für Kids U6 (Vorschulalter) 16.15-17.15 	Kinderturnen // Abenteuer- und Bewegungslandschaft Kids 6-10/11 15.30-17.00	Laufschule Skaterhockey Hobby Mix Kids 6-12 16.00-17.30	Organisationszeit 17.30-17.45	Taekwondo Anfänger und Fortgeschrittene ab 6 J. 17.30-19.30	Basketball Kids + Teens ab 6 J. Hobby - mix	
16.15							
16.30	JiuJitsu Kids 6-12 17.30-19.00	Herbstferien bis Osterferien SC Rondorf	Tischtennis Erwachsene und Teens 12+ 17.45-19.45 	Organisationszeit 19.30-19.45	ZUMBA I 19.45-20.45 ab 16 Jahren	17.30-19.00	
16.45							
17.00	VHS	Osterferien bis Herbstferien TuS Rondorf - zbV Jugendwart 17.15-19.45	Organisationszeit 19.45-20.00	ZUMBA II 20.00-21.45 ab 16 Jahren	Parcour & Freerunning	17.30-19.00	
17.15							
17.30	JiuJitsu Teens 12+ und Erwachsene 19.00-20.30	Jedermann-/frau Sport	20.00-21.45 Skaterhockey 16+ keine Anfänger!	Organisationszeit 20.45-21.00	Parcour & Freerunning	Open Gym ab 19.00	
17.45							
18.00	Basketball Hobby Fortgeschrittene 18+ (m) 20:15/20.30-21.45	Sport für Ältere 50+ 20.00-21.45	hobby mix	Organisationszeit 20.00-21.00	Fortgeschrittene 20.00-21.30/21.45	Teens ab 13 J.	
18.15							
18.30	Basketball Hobby Fortgeschrittene 18+ (m) 20:15/20.30-21.45	Sport für Ältere 50+ 20.00-21.45	hobby mix	Organisationszeit 20.00-21.00	Fortgeschrittene 20.00-21.30/21.45	Teens ab 13 J.	
18.45							
19.00	Basketball Hobby Fortgeschrittene 18+ (m) 20:15/20.30-21.45	Sport für Ältere 50+ 20.00-21.45	hobby mix	Organisationszeit 20.00-21.00	Fortgeschrittene 20.00-21.30/21.45	Teens ab 13 J.	
19.15							
19.30	Basketball Hobby Fortgeschrittene 18+ (m) 20:15/20.30-21.45	Sport für Ältere 50+ 20.00-21.45	hobby mix	Organisationszeit 20.00-21.00	Fortgeschrittene 20.00-21.30/21.45	Teens ab 13 J.	
19.45							
20.00	Basketball Hobby Fortgeschrittene 18+ (m) 20:15/20.30-21.45	Sport für Ältere 50+ 20.00-21.45	hobby mix	Organisationszeit 20.00-21.00	Fortgeschrittene 20.00-21.30/21.45	Teens ab 13 J.	
20.15							
20.30	Basketball Hobby Fortgeschrittene 18+ (m) 20:15/20.30-21.45	Sport für Ältere 50+ 20.00-21.45	hobby mix	Organisationszeit 20.00-21.00	Fortgeschrittene 20.00-21.30/21.45	Teens ab 13 J.	
20.45							
21.00	Basketball Hobby Fortgeschrittene 18+ (m) 20:15/20.30-21.45	Sport für Ältere 50+ 20.00-21.45	hobby mix	Organisationszeit 20.00-21.00	Fortgeschrittene 20.00-21.30/21.45	Teens ab 13 J.	
21.15							
21.30	Basketball Hobby Fortgeschrittene 18+ (m) 20:15/20.30-21.45	Sport für Ältere 50+ 20.00-21.45	hobby mix	Organisationszeit 20.00-21.00	Fortgeschrittene 20.00-21.30/21.45	Teens ab 13 J.	
21.45							
22.00	Basketball Hobby Fortgeschrittene 18+ (m) 20:15/20.30-21.45	Sport für Ältere 50+ 20.00-21.45	hobby mix	Organisationszeit 20.00-21.00	Fortgeschrittene 20.00-21.30/21.45	Teens ab 13 J.	
22.00							

08.00	Jiu Jitsu japanischen Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung, bietet ein breites Spektrum an Techniken zur Selbst- verteidigung und friedlichen Konfliktlösung
09.00	
10.00	
11.00	
12.00	
12.15	
12.30	Tae Kwon Do koreanischer Kampfsport. Die Taekwondo-Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.
13.00	
13.15	
13.30	
13.45	Streetdance / Breakdance
14.00	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.
14.15	
14.30	
14.45	
15.00	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.
15.15	
15.30	
15.45	
16.00	
16.15	
16.30	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.
17.00	
17.15	
17.30	
17.45	
18.00	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!
18.15	
18.30	
18.45	
19.00	
19.15	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.
19.30	
19.45	
20.00	
20.15	
20.30	
20.45	Eltern-Kind-Turnen = Kleinkinder U4 erleben neue Aufgaben mit erwachsenen Begleitern.
21.00	Kinderturnen U6 = Die ersten Erlebnisse und Herausforderungen OHNE Eltern werden bewältigt.
21.15	Kinderturnen U12 = Abenteuer- und Erlebnislandschaften gilt es zu bewältigen.
21.30	Geschwisterturnen = Die Kurzen lernen mit ihrem großen Bruder/der großen Schwester gemeinsam die Sportwelt kennen
21.45	
22.00	

22.00-24.00
Mitternachtssport HdF