



Video- und Online-Angebote TuS Rondorf // Outdoor für Kids&Teens U15

Ä

Mo	Jiu Jitsu -TKD SV U6 Nils u.a. 60 Min 16.15-17.15		WebEx – Meeting entfällt ab 03. Mai Über den Meeting-Link beitreten https://tusrondorfev.my.webex.com/tusrondorfev.my/j.php?MTID=mcec58dd9b713672b0f7d3a7edd6e8721 Trainingsvideos https://www.dropbox.com/sh/0yg0dioxdrx0s3x/AADmPCYHxqKh-VgbnoMI47Rza?dl=0 ab 03. Mai Outdoortraining, Treffpunkt vor Sporthalle Anne Frank Schule Jeden Montag 16.15 – 17.15
Mo	Jiu Jitsu AK 6-14 Karl-Heinz, Nils u.a. 60-75 Min 17.30-19.00		WebEx – Meeting entfällt ab 03. Mai Über den Meeting-Link beitreten https://tusrondorfev.my.webex.com/tusrondorfev.my/j.php?MTID=m1ffd82954e710e0a018fa1ab502281df Trainingsvideos https://www.dropbox.com/sh/0yg0dioxdrx0s3x/AADmPCYHxqKh-VgbnoMI47Rza?dl=0 ab 03. Mai Outdoortraining, Treffpunkt vor Sporthalle Anne Frank Schule Jeden Montag 17.30 – 18.30
Mo	Jiu Jitsu -Jiu Jitsu 15+ und E Karl-Heinz, Nils u.a. 60-75 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/0yg0dioxdrx0s3x/AADmPCYHxqKh-VgbnoMI47Rza?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 Ab sofort witterungsabhängig OUTDOORTRAININGS! Treffpunkt vor Sporthalle Anne Frank Schule

Ä






Ä







Ä

Ä




Di	Jiu Jitsu für die Godorfer Trainingsteilnehmer AK 8+ Nils van der Poel Di 18.30-19.30		WebEx – Meeting https://tusrondorfev.my.webex.com/tusrondorfev.my/j.php?MTID=mcec58dd9b713672b0f7d3a7edd6e8721 Trainingsvideos https://www.dropbox.com/sh/atl6pzi6v614gyg/AABMlvciKOUN5dLWQGii-vTaa?dl=0
Di	Jedermannsport 20.00-21.00 Martina Hübsch		Per whatsapp Anmeldung über: martinahuebsch@gmx.de
Di	Body Work Out Birgitta Robens 20.00-21.00		Per Zoom Anmeldung über: 0177-4791839
Mi	Wirbelsäulengymnastik Susanne K. 09.00-10.00		Zoom-Meeting beitreten https://us02web.zoom.us/j/85286261343?pwd=YnA1b2tPS3RXdklUd0dJSURxV2Uxdz09 Meeting-ID: 852 8626 1343 Kenncode: 335479
Mi	Inlineskater - Laufschiule Jannik, Niklas, Marvin 16.00 -		Zoom-Meeting beitreten https://zoom.us/j/3611518893?pwd=cVpsYjQrRHA3Qk42ZE1kT01WSDNEdz09 Meeting-ID: 361 151 8893 Kenncode: 000FGR Ab sofort witterungsabhängig OUTDOORTRAININGS! Treffpunkt: Kapellenstraße, St George School, Parkstreifen >>> Ihr seht Niklas und Marvin weit hinten!

Ä

Do	Yin Yoga Mit Franziska Berling Donnerstags 19.30 -		Üblichen Hilfsmittel: Kissen, Decken, ein Gurt oder Tuch/Schal oder Bademantelgürtel Zoom-Meeting beitreten https://us02web.zoom.us/j/89353898427?pwd=VkcrNTgyWmJNa2M2VXhiNTdrSEF2Zz09 Meeting-ID: 893 5389 8427 Kenncode: 663209 Dieser Kurs ist kein Vereinsangebot, sondern basiert auf Spendenbasis! Paypal Franziska.berling@gmx.de IBAN: DE54 5001 0517 5400 4437 65	
Ä	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 // Meetings auf Zuruf über die whatsapp Gruppe Ab sofort witterungsabhängig OUTDOORTRAININGS! Treffpunkt vor Sporthalle Anne Frank Schule
Ä	Do	Spielegruppe Godorf 17.00-18.00/18.30 Timon & Finn		Ab sofort witterungsabhängig OUTDOORTRAININGS! Treffpunkt: Parkplatz DRK-Unterkunft Kuckucksweg (hinter Sporthalle 2)
Ä	Do	TaeKwonDo Yannick u.a. 17.30-		Web Ex und Trainingsvideos Einladungslink für die ersten 40 Minuten: https://zoom.us/j/99463706618?pwd=NFZwWkozUFIS52NFWHhwT2lOVUNRQT09 Passwort: TuSRondorf Folgemeeting: Alles weitere während des Trainings: https://zoom.us/j/93234872506?pwd=VmcrN3hrZUpJT2xuY2g2SE9meUhfQT09 Ab 06.05.2021 witterungsabhängig OUTDOORTRAININGS! Treffpunkt vor Sporthalle Anne Frank Schule
Do	Step Aerobic Karin und Astrid 18.00-		Per whatsapp Chat der Gruppe Anmeldung über: karlkratz@t-online.de Oder 02233/22552	

	Do	ZUMBA Silke 19.45-20.45		Zoom Meeting https://us05web.zoom.us/j/6929947535?pwd=R3BDdBjZrIntajZ6OWZ0ZnFyU3k2QT09 Meeting-ID: 692 994 7535 Kenncode: YRf40Z
Ä	Fr	Breakdance / Streetdance Euer neuer ÜL: Aaron 16.00		Zoom Meeting https://us02web.zoom.us/j/85627601128?pwd=eTNEMU1KTE5aMzVmSXNtU2VXNEJEZz09 Meeting-ID: 856 2760 1128 Kenncode: 248703 Ab sofort witterungsabhängig OUTDOORTRAININGS! Treffpunkt: Eingang Sporthalle Anne Frank Schule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen
Ä	Fr	Parcour & Freerunning Kevin Kranz Julian, Paul und Ali 18.00		Zoom-Meeting beitreten Anmeldung per eMail: Eingang@tus-rondorf.de Trainingsvideos via dropBox https://www.dropbox.com/sh/zdey6yelhbzoyqy/AABrLMKfktjB6b9nepkyx1GUa?dl=0 Ab 05.04.2021 witterungsabhängig OUTDOORTRAININGS Treffpunkt: Eingang Sporthalle Anne Frank Schule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen, 18.00 für das outdoortraining!
Ä	Sa	Volleyball Kids und Teens Christian 12.00-13.30		Ab sofort witterungsabhängig OUTDOORTRAININGS Trainingsdauer von Witterung und Gruppenstaerke abhängig Treffpunkt: Wiese neben dem Bolzplatz Merlinweg!
Ä	Sa	Geschwisterturnen 14.00-15.30		Ab sofort witterungsabhängig OUTDOORTRAININGS Treffpunkt: Eingang Sporthalle Anne Frank Schule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen
Ä	Sa	Inlineskaterhockey U16 Jean Tenk Ab 15.30		Zoom Meeting https://us04web.zoom.us/j/6759554285?pwd=bHMwR043VnBWNXBaV1FXZEhGT21RQT09 Meeting-ID: 675 955 4285 Kenncode: 1111 Ab 08.05.2021 witterungsabhängig OUTDOORTRAININGS Alles weitere über Jean in der Gruppe/im Meeting

Ä

Sa	Basketball Kids und Teens 17.30 Kian und Jannis		Zoom Meeting https://us05web.zoom.us/j/84033539569?pwd=YzdKbDB2aGwvMUJOWXkwcEdmTUVOQT09 Passwort: Basketball Trainingsvideos https://www.dropbox.com/sh/z0jvtwcy15tuzna/AACC8vIZ8--FIGNHS-ujgYuTa?dl=0 ab sofort 2021 witterungsabhängig OUTDOORTRAININGS Treffpunkt: Eingang Sporthalle Anne Frank Schule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen
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