Do und Fr Ferienbeginn

22.-24.06.2023

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Donnerstag		Eltern-KindTurnen I - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Donnerstag	15.00-17.30	Kinderturnen U6 - Bewegungslandschaft	Kids 4-6	m/w/d	AFS
Donnerstag	17:30-20.00	Taekwondo 1 und 2	Kids und Teens, Anfänger und Fortg.	m/w/d	AFS
Donnerstag	16.15-17.45	**3G - 60+ =** Gymnastik, Gleichgewicht,Gedächtnis	Erwachsene 60+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	19:00-22.00	NEU: Volleyball Hobby II	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag	20.00-22.00	Basketball Hobby II, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m/w/d	AFS
Freitag	08.00-08.45	NEU: Pilates	Erwachsene ab 18+	m/w/d	HdF
Freitag	08.45-09.30	NEU: Fatburner	Erwachsene ab 18+	m/w/d	HdF
Freitag	16.30-17.30	NEU: Eltern-KindTurnen II - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Freitag	16.00-17.00	HulaHoop Teens	Ab 11/12 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	17.00-18.00	Hula Hoop Erwachsene	Ab 18 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	18.00-19.30	Parcour & Freerunning	Kids und Teens ab 8/9 J.	m/w/d	AFS
Freitag	19.30-21.00	Parcour & Freerunning	Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Freitag	21.00-22.00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	AFS
Samstag	09.00-12.00	Jiu Jitsu 5 - Leistungsgruppe	Ab 2 Kyu Blaugurt	m/w/d	God2/AFS im Wechsel
Samstag	12.00-14.00	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	AFS
Samstag	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U 16	Teens U16	m/w/d	AFS
Samstag	16.00-17.30	NEU: Skaterhockey light, Teens U 13	Teens U13	m/w/d	AFS
Samstag	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Samstag	18.00-20.00	Ballsport (BB und Futsal im Wechsel)	Erwachsene ab 18	m/w/d	GOD 2
Samstag	19.00-22.00	Open Gym Basketball Teens 13+	Teens ab 13 J.	m/w/d	AFS

Die Angebote finden teilw. Outdoor statt. Bitte erst anmelden, dann teilnehmen.

AFS	Sporthalle Anne Frank Schule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen
GOD 2	Kleine Sporthalle 2 , Johannes Gutenberg Realschule , Kuckucksweg 4, Eingang Buchfinkenstraße , 50997 Köln-Godorf
CÄS	Cäsarstraße, Bayenthal
HdF	Haus der Familie, Reiherstraße 21, 50997 Köln-Rondorf
FvS	Sporthalle GGS Im Süden, Godorfer Str. 29 , 50997 Köln-Immendorf,
FamZ	Städt. Kindergarten/Familienzentrum Köln-Rondorf, Rondorfer Hauptstraße 100
FoBo	Forstbotanischer Garten, Parkplatz, Schillingsrotter Straße, 50996 Köln
IGS Rod	Gesamtschule Rodenkirchen, Sürther Straße 191, 50999 Köln
EMA	Sürther Str. 201, 50999 Köln-Rodenkirchen

nur auf Anfrage
Neues angebot
Outdoor

findet statt
fällt aus
outdoor

1. Ferienwoche

26.06.-01.07.2023

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Montag	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	HdF
Montag	09.00-10.00	Pilates	18+	m/w/d	HdF
Montag	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	HdF
Montag	16.00-17.00	NEU: Yoga	18+	m/w/d	GOD 2
Montag	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 Vorschule	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Montag	17:30-19:30	Jiu Jitsu (geänderte Trainingszeit)	Kids 6 - 12 UND Teens, Erwachsene	m/w/d	AFS
Montag	19:00-20:30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Montag	18.30-20.00	Rückenfit	weiblich, 18+	m/w/d	CÄS
Montag	19.00-22.00	NEU: Volleyball Hobby I	ab 14. J.	m/w/d	EMA
Montag	20:30-22:00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Dienstag	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF
Dienstag	09.00-10.00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF
Dienstag	13.45-15.00	NEU: Tanz AG	ab Jahrgangsstufe 5	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	*15:00-16:00*	*derzeit nicht belegt: Tanz AG 2*	*ab Jahrgangsstufe 7*	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	15:30-17:00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-10	m/w/d	AFS
Dienstag	16:00-17:00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	GOD 2
Dienstag	17:30-19.30	Jiu Jitsu (geänderte Trainingszeit)	Kids 6 - 12 UND Teens, Erwachsene	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:30-20:00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:00-19:30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w/d	Forstbotanischer Garten
Dienstag	20:00-21:00	Body Workout	Erwachsene ab 18. J.	w	
Dienstag	20:00-22:00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Erwachsene 50+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	08:00-09:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mittwoch	09:00-10:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mittwoch	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mittwoch	15.45 -17:00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	m/w/d	FvS
Mittwoch	16.00-17.30	Inlineskaterhockey - Laufschule	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Lauf AG (Joggen) Kids U14	Kids und Teens ab 6 J. - 13 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Walking - Kids ab 6 und Teens U19	Kids und Teens ab 6 J. - 18 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-19.00	NEU: Capoeira Kids/Teens/Erwachsene	ab 06. J.	m/w/d	HdF
Mittwoch	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	20.00-22.00	InlineSkaterhockey - 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	18:00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2
Mittwoch	19:00-20:30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag		Eltern-KindTurnen I - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Donnerstag	15.00-17.30	Kinderturnen U6 - Bewegungslandschaft	Kids 4-6	m/w/d	AFS
Donnerstag	17:30-20.00	Taekwondo 1 und 2	Kids und Teens, Anfänger und Fortg.	m/w/d	AFS
Donnerstag	16.15-17.45	**3G - 60+ =** Gymnastik, Gleichgewicht,Gedächtnis	Erwachsene 60+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	19:00-22.00	NEU: Volleyball Hobby II	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag	20.00-22.00	Basketball Hobby II, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m/w/d	AFS
Freitag	08.00-08.45	NEU: Pilates	Erwachsene ab 18+	m/w/d	HdF
Freitag	08.45-09.30	NEU: Fatburner	Erwachsene ab 18+	m/w/d	HdF
Freitag	16.30-17.30	NEU: Eltern-KindTurnen II - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Freitag	16.00-17.00	HulaHoop Teens	Ab 11/12 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	17.00-18.00	Hula Hoop Erwachsene	Ab 18 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	18.00-19.30	Parcour & Freerunning	Kids und Teens ab 8/9 J.	m/w/d	AFS
Freitag	19.30-21.00	Parcour & Freerunning	Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Freitag	21.00-22.00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	AFS
Samstag	09.00-12.00	Jiu Jitsu 5 - Leistungsgruppe	Ab 2 Kyu Blaugurt	m/w/d	God2/AFS im Wechsel
Samstag	12.00-14.00	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	AFS
Samstag	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U 16	Teens U16	m/w/d	AFS
Samstag	16.00-17.30	NEU: Skaterhockey light, Teens U 13	Teens U13	m/w/d	AFS
Samstag	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Samstag	19.00-22.00	Open Gym Basketball Teens 13+	Teens ab 13 J.	m/w/d	AFS

Die Angebote finden teilw. Outdoor statt. Bitte erst anmelden, dann teilnehmen.

AFS	Sporthalle Anne Frank Schule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen
GOD 2	Kleine Sporthalle 2 , Johannes Gutenberg Realschule , Kuckucksweg 4, Eingang Buchfinkenstraße , 50997 Köln-Godorf
CÄS	Cäsarstraße, Bayenthal
HdF	Haus der Familie, Reiherstraße 21, 50997 Köln-Rondorf
FvS	Sporthalle GGS Im Süden, Godorfer Str. 29 , 50997 Köln-Immendorf,
FamZ	Städt. Kindergarten/Familienzentrum Köln-Rondorf, Rondorfer Hauptstraße 100
FoBo	Forstbotanischer Garten, Parkplatz, Schillingsrotter Straße, 50996 Köln
IGS Rod	Gesamtschule Rodenkirchen, Sürther Straße 191, 50999 Köln
EMA	Sürther Str. 201, 50999 Köln-Rodenkirchen

nur auf Anfrage
Neues angebot
Outdoor

2. Ferienwoche

03.-08.07.2023

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Montag	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	HdF
Montag	09.00-10.00	Pilates	18+	m/w/d	HdF
Montag	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	HdF
Montag	16.00-17.00	NEU: Yoga	18+	m/w/d	GOD 2
Montag	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 Vorschule	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Montag	17:30-19:30	Jiu Jitsu (geänderte Trainingszeit)	Kids 6 - 12 UND Teens, Erwachsene	m/w/d	AFS
Montag	19:00-20:30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Montag	18.30-20.00	Rückenfit	weiblich, 18+	m/w/d	CÄS
Montag	19.00-22.00	NEU: Volleyball Hobby I	ab 14. J.	m/w/d	EMA
Montag	20:30-22:00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Dienstag	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF
Dienstag	09.00-10.00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF
Dienstag	13.45-15.00	NEU: Tanz AG	ab Jahrgangsstufe 5	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	*15.00-16.00*	*derzeit nicht belegt: Tanz AG 2*	*ab Jahrgangsstufe 7*	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	15:30-17:00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-10	m/w/d	AFS
Dienstag	16:00-17:00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	GOD 2
Dienstag	17:30-19.30	Jiu Jitsu (geänderte Trainingszeit)	Kids 6 - 12 UND Teens, Erwachsene	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:30-20:00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:00-19:30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w/d	Forstbotanischer Garten
Dienstag	20:00-21:00	Body Workout	Erwachsene ab 18. J.	w	
Dienstag	20:00-22:00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Erwachsene 50+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	08:00-09:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mittwoch	09:00-10:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mittwoch	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mittwoch	15.45 -17:00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	m/w/d	**FvS**
Mittwoch	16.00-17.30	Inlineskaterhockey - Laufschule	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Lauf AG (Joggen) Kids U14	Kids und Teens ab 6 J. - 13 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Walking - Kids ab 6 und Teens U19	Kids und Teens ab 6 J. - 18 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-19.00	NEU: Capoeira Kids/Teens/Erwachsene	ab 06. J.	m/w/d	HdF
Mittwoch	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	20.00-22.00	InlineSkaterhockey - 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	18:00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2
Mittwoch	19:00-20:30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag		Eltern-KindTurnen I - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Donnerstag	15.00-17.30	Kinderturnen U6 - Bewegungslandschaft	Kids 4-6	m/w/d	AFS
Donnerstag	17:30-20.00	Taekwondo 1 und 2	Kids und Teens, Anfänger und Fortg.	m/w/d	AFS
Donnerstag	16.15-17.45	**3G - 60+ =** Gymnastik, Gleichgewicht,Gedächtnis	Erwachsene 60+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	19:00-22.00	NEU: Volleyball Hobby II	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag	20.00-22.00	Basketball Hobby II, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m/w/d	AFS
Freitag	08.00-08.45	NEU: Pilates	Erwachsene ab 18+	m/w/d	HdF
Freitag	08.45-09.30	NEU: Fatburner	Erwachsene ab 18+	m/w/d	HdF
Freitag	16.30-17.30	NEU: Eltern-KindTurnen II - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Freitag	16.00-17.00	HulaHoop Teens	Ab 11/12 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	17.00-18.00	Hula Hoop Erwachsene	Ab 18 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	18.00-19.30	Parcour & Freerunning	Kids und Teens ab 8/9 J.	m/w/d	AFS
Freitag	19.30-21.00	Parcour & Freerunning	Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Freitag	21.00-22.00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	AFS
Samstag	09.00-12.00	Jiu Jitsu 5 - Leistungsgruppe	Ab 2 Kyu Blaugurt	m/w/d	God2/AFS im Wechsel
Samstag	12.00-14.00	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	AFS
Samstag	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U 16	Teens U16	m/w/d	AFS
Samstag	16.00-17.30	NEU: Skaterhockey light, Teens U 13	Teens U13	m/w/d	AFS
Samstag	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Samstag	19.00-22.00	Open Gym Basketball Teens 13+	Teens ab 13 J.	m/w/d	AFS

Die Angebote finden teilw. Outdoor statt. Bitte erst anmelden, dann teilnehmen.

AFS	Sporthalle Anne Frank Schule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen
GOD 2	Kleine Sporthalle 2 , Johannes Gutenberg Realschule , Kuckucksweg 4, Eingang Buchfinkenstraße , 50997 Köln-Godorf
CÄS	Cäsarstraße, Bayenthal
HdF	Haus der Familie, Reiherstraße 21, 50997 Köln-Rondorf
FvS	Sporthalle GGS Im Süden, Godorfer Str. 29 , 50997 Köln-Immendorf,
FamZ	Städt. Kindergarten/Familienzentrum Köln-Rondorf, Rondorfer Hauptstraße 100
FoBo	Forstbotanischer Garten, Parkplatz, Schillingsrotter Straße, 50996 Köln
IGS Rod	Gesamtschule Rodenkirchen, Sürther Straße 191, 50999 Köln
EMA	Sürther Str. 201, 50999 Köln-Rodenkirchen

nur auf Anfrage
Neues angebot
Outdoor

3. Ferienwoche

10.-15.07.2023

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Montag	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	HdF
Montag	09.00-10.00	Pilates	18+	m/w/d	HdF
Montag	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	HdF
Montag	16.00-17.00	NEU: Yoga	18+	m/w/d	GOD 2
Montag	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 Vorschule	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Montag	17:30-19:00	Jiu Jitsu 1	Kids 6 - 12	m/w/d	AFS
Montag	19:00-20:30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Montag	18.30-20.00	Rückenfit	weiblich, 18+	m/w/d	CÄS
Montag	19.00-22.00	NEU: Volleyball Hobby I	ab 14. J.	m/w/d	EMA
Montag	20:30-22:00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Dienstag	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF
Dienstag	09.00-10.00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF
Dienstag	13.45-15.00	NEU: Tanz AG	ab Jahrgangsstufe 5	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	*15.00-16.00*	*derzeit nicht belegt: Tanz AG 2*	*ab Jahrgangsstufe 7*	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	15:30-17:00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-10	m/w/d	AFS
Dienstag	16:00-17:00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	GOD 2
Dienstag	17:00-18:30	Jiu Jitsu 3	Kids 6 - 12	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:30-20:00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:00-19:30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w/d	Forstbotanischer Garten
Dienstag	20:00-21:00	Body Workout	Erwachsene ab 18. J.	w	
Dienstag	20:00-22:00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Erwachsene 50+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	08:00-09:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mittwoch	09:00-10:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mittwoch	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mittwoch	15.45 -17:00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	m/w/d	**FvS**
Mittwoch	16.00-17.30	Inlineskaterhockey - Laufschule	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Lauf AG (Joggen) Kids U14	Kids und Teens ab 6 J. - 13 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Walking - Kids ab 6 und Teens U19	Kids und Teens ab 6 J. - 18 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-19.00	NEU: Capoeira Kids/Teens/Erwachsene	ab 06. J.	m/w/d	HdF
Mittwoch	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	20.00-22.00	InlineSkaterhockey - 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	18:00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2
Mittwoch	19:00-20:30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag	15:00-16.00	Eltern-KindTurnen I - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Donnerstag	16.15-17.30	Kinderturnen U6 - Bewegungslandschaft	Kids 4-6	m/w/d	AFS
Donnerstag	17:30-20.00	Taekwondo 1 und 2	Kids und Teens, Anfänger und Fortg.	m/w/d	AFS
Donnerstag	16.15-17.45	**3G - 60+ =** Gymnastik, Gleichgewicht,Gedächtnis	Erwachsene 60+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	19:00-22.00	NEU: Volleyball Hobby II	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag	20.00-22.00	Basketball Hobby II, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m/w/d	AFS
Freitag	08.00-08.45	NEU: Pilates	Erwachsene ab 18+	m/w/d	HdF
Freitag	08.45-09.30	NEU: Fatburner	Erwachsene ab 18+	m/w/d	HdF
Freitag	16.30-17.30	NEU: Eltern-KindTurnen II - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Freitag	16.00-17.00	HulaHoop Teens	Ab 11/12 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	17.00-18.00	Hula Hoop Erwachsene	Ab 18 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	18.00-19.30	Parcour & Freerunning	Kids und Teens ab 8/9 J.	m/w/d	AFS
Freitag	19.30-21.00	Parcour & Freerunning	Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Freitag	21.00-22.00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	AFS
Samstag	09.00-12.00	Jiu Jitsu 5 - Leistungsgruppe	Ab 2 Kyu Blaugurt	m/w/d	God2/AFS im Wechsel
Samstag	12.00-14.00	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	AFS
Samstag	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U 16	Teens U16	m/w/d	AFS
Samstag	16.00-17.30	NEU: Skaterhockey light, Teens U 13	Teens U13	m/w/d	AFS
Samstag	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Samstag	19.00-22.00	Open Gym Basketball Teens 13+	Teens ab 13 J.	m/w/d	AFS

Die Angebote finden teilw. Outdoor statt. Bitte erst anmelden, dann teilnehmen.

AFS	Sporthalle Anne Frank Schule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen
GOD 2	Kleine Sporthalle 2 , Johannes Gutenberg Realschule , Kuckucksweg 4, Eingang Buchfinkenstraße , 50997 Köln-Godorf
CÄS	Cäsarstraße, Bayenthal
HdF	Haus der Familie, Reiherstraße 21, 50997 Köln-Rondorf
FvS	Sporthalle GGS Im Süden, Godorfer Str. 29 , 50997 Köln-Immendorf,
FamZ	Städt. Kindergarten/Familienzentrum Köln-Rondorf, Rondorfer Hauptstraße 100
FoBo	Forstbotanischer Garten, Parkplatz, Schillingsrotter Straße, 50996 Köln
IGS Rod	Gesamtschule Rodenkirchen, Sürther Straße 191, 50999 Köln
EMA	Sürther Str. 201, 50999 Köln-Rodenkirchen

nur auf Anfrage
Neues angebot
Outdoor

4. Ferienwoche

17.-22.07.2023

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Montag	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	HdF
Montag	09.00-10.00	Pilates	18+	m/w/d	HdF
Montag	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	HdF
Montag	16.00-17.00	NEU: Yoga	18+	m/w/d	GOD 2
Montag	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 Vorschule	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Montag	17:30-19:00	Jiu Jitsu 1	Kids 6 - 12	m/w/d	AFS
Montag	19:00-20:30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Montag	18.30-20.00	Rückenfit	weiblich, 18+	m/w/d	CÄS
Montag	19.00-22.00	NEU: Volleyball Hobby I	ab 14. J.	m/w/d	EMA
Montag	20:30-22:00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Dienstag	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF
Dienstag	09.00-10.00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF
Dienstag	13.45-15.00	NEU: Tanz AG	ab Jahrgangsstufe 5	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	*15.00-16.00*	*derzeit nicht belegt: Tanz AG 2*	*ab Jahrgangsstufe 7*	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	15:30-17:00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-10	m/w/d	AFS
Dienstag	16:00-17:00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	GOD 2
Dienstag	17:00-18:30	Jiu Jitsu 3	Kids 6 - 12	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:30-20:00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:00-19:30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w/d	Forstbotanischer Garten
Dienstag	20:00-21:00	Body Workout	Erwachsene ab 18. J.	w	
Dienstag	20:00-22:00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Erwachsene 50+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	08:00-09:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	09:00-10:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	15.45 -17:00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	m/w/d	**FvS**
Mittwoch	16.00-17.30	Inlineskaterhockey - Laufschule	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Lauf AG (Joggen) Kids U14	Kids und Teens ab 6 J. - 13 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Walking - Kids ab 6 und Teens U19	Kids und Teens ab 6 J. - 18 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-19.00	NEU: Capoeira Kids/Teens/Erwachsene	ab 06. J.	m/w/d	HdF
Mittwoch	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	20.00-22.00	InlineSkaterhockey - 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	18:00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2
Mittwoch	19:00-20:30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag	15:00-16.00	Eltern-KindTurnen I - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Donnerstag	16.15-17.30	Kinderturnen U6 - Bewegungslandschaft	Kids 4-6	m/w/d	AFS
Donnerstag	17:30-20.00	Taekwondo 1 und 2	Kids und Teens, Anfänger und Fortg.	m/w/d	AFS
Donnerstag	16.15-17.45	**3G - 60+ =** Gymnastik, Gleichgewicht,Gedächtnis	Erwachsene 60+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	19:00-22.00	NEU: Volleyball Hobby II	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag	20.00-22.00	Basketball Hobby II, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m/w/d	AFS
Freitag	08.00-08.45	NEU: Pilates	Erwachsene ab 18+	m/w/d	HdF
Freitag	08.45-09.30	NEU: Fatburner	Erwachsene ab 18+	m/w/d	HdF
Freitag	16.30-17.30	NEU: Eltern-KindTurnen II - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Freitag	16.00-17.00	HulaHoop Teens	Ab 11/12 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	17.00-18.00	Hula Hoop Erwachsene	Ab 18 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	18.00-19.30	Parcour & Freerunning	Kids und Teens ab 8/9 J.	m/w/d	AFS
Freitag	19.30-21.00	Parcour & Freerunning	Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Freitag	21.00-22.00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	AFS
Samstag	09.00-12.00	Jiu Jitsu 5 - Leistungsgruppe	Ab 2 Kyu Blaugurt	m/w/d	God2/AFS im Wechsel
Samstag	12.00-14.00	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	AFS
Samstag	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U 16	Teens U16	m/w/d	AFS
Samstag	16.00-17.30	NEU: Skaterhockey light, Teens U 13	Teens U13	m/w/d	AFS
Samstag	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Samstag	19.00-22.00	Open Gym Basketball Teens 13+	Teens ab 13 J.	m/w/d	AFS

Die Angebote finden teilw. Outdoor statt. Bitte erst anmelden, dann teilnehmen.

AFS	Sporthalle Anne Frank Schule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen
GOD 2	Kleine Sporthalle 2 , Johannes Gutenberg Realschule , Kuckucksweg 4, Eingang Buchfinkenstraße , 50997 Köln-Godorf
CÄS	Cäsarstraße, Bayenthal
HdF	Haus der Familie, Reiherstraße 21, 50997 Köln-Rondorf
FvS	Sporthalle GGS Im Süden, Godorfer Str. 29 , 50997 Köln-Immendorf,
FamZ	Städt. Kindergarten/Familienzentrum Köln-Rondorf, Rondorfer Hauptstraße 100
FoBo	Forstbotanischer Garten, Parkplatz, Schillingsrotter Straße, 50996 Köln
IGS Rod	Gesamtschule Rodenkirchen, Sürther Straße 191, 50999 Köln
EMA	Sürther Str. 201, 50999 Köln-Rodenkirchen

nur auf Anfrage
Neues angebot
Outdoor

5. Ferienwoche

24.-29.07.2023

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Montag	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	outdoor
Montag	09.00-10.00	Pilates	18+	m/w/d	outdoor
Montag	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	outdoor
Montag	16.00-17.00	NEU: Yoga	18+	m/w/d	GOD 2
Montag	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 Vorschule	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Montag	17:30-19:30	Jiu Jitsu (geänderte Trainingszeit)	Kids 6 - 12 UND Teens, Erwachsene	m/w/d	AFS
Montag	19:00-20:30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Montag	18.30-20.00	Rückenfit	weiblich, 18+	m/w/d	CÄS
Montag	19.00-22.00	NEU: Volleyball Hobby I	ab 14. J.	m/w/d	EMA
Montag	20:30-22:00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Dienstag	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF
Dienstag	09.00-10.00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF
Dienstag	13.45-15.00	NEU: Tanz AG	ab Jahrgangsstufe 5	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	*15.00-16.00*	*derzeit nicht belegt: Tanz AG 2*	*ab Jahrgangsstufe 7*	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	15:30-17:00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-10	m/w/d	AFS
Dienstag	16:00-17:00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	GOD 2
Dienstag	17:30-19.30	Jiu Jitsu (geänderte Trainingszeit)	Kids 6 - 12 UND Teens, Erwachsene	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:30-20:00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:00-19:30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w/d	Forstbotanischer Garten
Dienstag	20:00-21:00	Body Workout	Erwachsene ab 18. J.	w	
Dienstag	20:00-22:00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Erwachsene 50+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	08:00-09:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	09:00-10:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	15.45 -17:00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	m/w/d	**FvS**
Mittwoch	16.00-17.30	Inlineskaterhockey - Laufschule	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Lauf AG (Joggen) Kids U14	Kids und Teens ab 6 J. - 13 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Walking - Kids ab 6 und Teens U19	Kids und Teens ab 6 J. - 18 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-19.00	NEU: Capoeira Kids/Teens/Erwachsene	ab 06. J.	m/w/d	HdF
Mittwoch	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	20.00-22.00	InlineSkaterhockey - 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	18:00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2
Mittwoch	19:00-20:30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag	15:00-16.00	Eltern-KindTurnen I - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Donnerstag	16.15-17.30	Kinderturnen U6 - Bewegungslandschaft	Kids 4-6	m/w/d	AFS
Donnerstag	17:30-20.00	Taekwondo 1 und 2	Kids und Teens, Anfänger und Fortg.	m/w/d	AFS
Donnerstag	16.15-17.45	**3G - 60+ =** Gymnastik, Gleichgewicht,Gedächtnis	Erwachsene 60+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	19:00-22.00	NEU: Volleyball Hobby II	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag	20.00-22.00	Basketball Hobby II, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m/w/d	AFS
Freitag	08.00-08.45	NEU: Pilates	Erwachsene ab 18+	m/w/d	outdoor
Freitag	08.45-09.30	NEU: Fatburner	Erwachsene ab 18+	m/w/d	outdoor
Freitag	16.30-17.30	NEU: Eltern-KindTurnen II - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Freitag	16.00-17.00	HulaHoop Teens	Ab 11/12 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	17.00-18.00	Hula Hoop Erwachsene	Ab 18 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	18.00-19.30	Parcour & Freerunning	Kids und Teens ab 8/9 J.	m/w/d	AFS
Freitag	19.30-21.00	Parcour & Freerunning	Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Freitag	21.00-22.00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	AFS
Samstag	09.00-12.00	Jiu Jitsu 5 - Leistungsgruppe	Ab 2 Kyu Blaugurt	m/w/d	God2/AFS im Wechsel
Samstag	12.00-14.00	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	AFS
Samstag	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U 16	Teens U16	m/w/d	AFS
Samstag	16.00-17.30	NEU: Skaterhockey light, Teens U 13	Teens U13	m/w/d	AFS
Samstag	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Samstag	19.00-22.00	Open Gym Basketball Teens 13+	Teens ab 13 J.	m/w/d	AFS

Die Angebote finden teilw. Outdoor statt. Bitte erst anmelden, dann teilnehmen.

AFS	Sporthalle Anne Frank Schule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen
GOD 2	Kleine Sporthalle 2 , Johannes Gutenberg Realschule , Kuckucksweg 4, Eingang Buchfinkenstraße , 50997 Köln-Godorf
CÄS	Cäsarstraße, Bayenthal
HdF	Haus der Familie, Reiherstraße 21, 50997 Köln-Rondorf
FvS	Sporthalle GGS Im Süden, Godorfer Str. 29 , 50997 Köln-Immendorf,
FamZ	Städt. Kindergarten/Familienzentrum Köln-Rondorf, Rondorfer Hauptstraße 100
FoBo	Forstbotanischer Garten, Parkplatz, Schillingsrotter Straße, 50996 Köln
IGS Rod	Gesamtschule Rodenkirchen, Sürther Straße 191, 50999 Köln
EMA	Sürther Str. 201, 50999 Köln-Rodenkirchen

nur auf Anfrage
Neues angebot
Outdoor

6. Ferienwoche

31.01.-05.08.2023

Wochentag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Montag	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	outdoor
Montag	09.00-10.00	Pilates	18+	m/w/d	outdoor
Montag	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	outdoor
Montag	16.00-17.00	NEU: Yoga	18+	m/w/d	GOD 2
Montag	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 Vorschule	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Montag	17:30-19:30	Jiu Jitsu (geänderte Trainingszeit)	Kids 6 - 12 UND Teens, Erwachsene	m/w/d	AFS
Montag	19:00-20:30	Jiu Jitsu 2	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Montag	18.30-20.00	Rückenfit	weiblich, 18+	m/w/d	CÄS
Montag	19.00-22.00	NEU: Volleyball Hobby I	ab 14. J.	m/w/d	EMA
Montag	20:30-22:00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Dienstag	08.00-09.00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF
Dienstag	09.00-10.00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF
Dienstag	13.45-15.00	NEU: Tanz AG	ab Jahrgangsstufe 5	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	*15.00-16.00*	*derzeit nicht belegt. Tanz AG 2*	*ab Jahrgangsstufe 7*	m/w/d	GOD 2/Aula
Dienstag	15:30-17:00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-10	m/w/d	AFS
Dienstag	16:00-17:00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	GOD 2
Dienstag	17:30-19.30	Jiu Jitsu (geänderte Trainingszeit)	Kids 6 - 12 UND Teens, Erwachsene	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:30-20:00	Jiu Jitsu 4	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	GOD 2
Dienstag	18:00-19:30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w/d	Forstbotanischer Garten
Dienstag	20:00-21:00	Body Workout	Erwachsene ab 18. J.	w	
Dienstag	20:00-22:00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Erwachsene 50+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	08:00-09:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	09:00-10:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	outdoor
Mittwoch	15.45 -17:00	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene 40+	m/w/d	**FvS**
Mittwoch	16.00-17.30	Inlineskaterhockey - Laufschule	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Lauf AG (Joggen) Kids U14	Kids und Teens ab 6 J. - 13 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-18.30	Walking - Kids ab 6 und Teens U19	Kids und Teens ab 6 J. - 18 J.	m/w/d	Treff: Eingang SpH AFS
Mittwoch	17.00-19.00	NEU: Capoeira Kids/Teens/Erwachsene	ab 06. J.	m/w/d	HdF
Mittwoch	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	20.00-22.00	InlineSkaterhockey - 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erwachsene	m/w/d	AFS
Mittwoch	18:00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2
Mittwoch	19:00-20:30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag	15:00-16.00	Eltern-KindTurnen I - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Donnerstag	16.15-17.30	Kinderturnen U6 - Bewegungslandschaft	Kids 4-6	m/w/d	AFS
Donnerstag	17:30-20.00	Taekwondo 1 und 2	Kids und Teens, Anfänger und Fortg.	m/w/d	AFS
Donnerstag	16.15-17.45	**3G - 60+ =** Gymnastik, Gleichgewicht,Gedächtnis	Erwachsene 60+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD 2
Donnerstag	19:00-22.00	NEU: Volleyball Hobby II	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Donnerstag	20.00-22.00	Basketball Hobby II, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m/w/d	AFS
Freitag	08.00-08.45	NEU: Pilates	Erwachsene ab 18+	m/w/d	outdoor
Freitag	08.45-09.30	NEU: Fatburner	Erwachsene ab 18+	m/w/d	outdoor
Freitag	16.30-17.30	NEU: Eltern-KindTurnen II - Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kids 2-4	m/w/d	AFS
Freitag	16.00-17.00	HulaHoop Teens	Ab 11/12 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	17.00-18.00	Hula Hoop Erwachsene	Ab 18 J.	m/w/d	GOD2
Freitag	18.00-19.30	Parcour & Freerunning	Kids und Teens ab 8/9 J.	m/w/d	AFS
Freitag	19.30-21.00	Parcour & Freerunning	Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Freitag	21.00-22.00	Jugendwart TuS Rondorf	Mix	m/w/d	AFS
Samstag	09.00-12.00	Jiu Jitsu 5 - Leistungsgruppe	Ab 2 Kyu Blaugurt	m/w/d	God2/AFS im Wechsel
Samstag	12.00-14.00	Volleyball Hobby Kids und Teens	Kids und Teens ab 8 J.	m/w/d	AFS
Samstag	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U 16	Teens U16	m/w/d	AFS
Samstag	16.00-17.30	NEU: Skaterhockey light, Teens U 13	Teens U13	m/w/d	AFS
Samstag	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Samstag	19.00-22.00	Open Gym Basketball Teens 13+	Teens ab 13 J.	m/w/d	AFS

Die Angebote finden teilw. Outdoor statt. Bitte erst anmelden, dann teilnehmen.

AFS	Sporthalle Anne Frank Schule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Hochkirchen
GOD 2	Kleine Sporthalle 2 , Johannes Gutenberg Realschule , Kuckucksweg 4, Eingang Buchfinkenstraße , 50997 Köln-Godorf
CÄS	Cäsarstraße, Bayenthal
HdF	Haus der Familie, Reiherstraße 21, 50997 Köln-Rondorf
FvS	Sporthalle GGS Im Süden, Godorfer Str. 29 , 50997 Köln-Immendorf,
FamZ	Städt. Kindergarten/Familienzentrum Köln-Rondorf, Rondorfer Hauptstraße 100
FoBo	Forstbotanischer Garten, Parkplatz, Schillingsrotter Straße, 50996 Köln
IGS Rod	Gesamtschule Rodenkirchen, Sürther Straße 191, 50999 Köln
EMA	Sürther Str. 201, 50999 Köln-Rodenkirchen

nur auf Anfrage
Neues angebot
Outdoor