	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Mo	08.00-09.00	Yoga	18+	m/w/d	HdF
Mo	09.00-10.00	Pilates - Fortgeschrittene	18+	m/w/d	HdF
Mo	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	18+	m/w/d	HdF
Mo	16.00-17.00	Yoga	18+	m/w/d	God 2
Mo	17.15-18.30	**Neu ab 11-2025** // Yoga für Männer	18+	m/d	God 2
Mo	16.15-17.15	Selbstverteidigung U6 – Kids	Kids ab 5 J.	m/w/d	AFS
Mo	17:30-19:00	Jiu Jitsu U13	Kids 6 - 12	m/w/d	AFS
Mo	19:00-20:30	Jiu Jitsu 13+ und Erw.	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mo	18.30-20.00	Rückenfit	weiblich, 18+	m/w/d	CÄS
Mo	19.00-20.30	Volleyball Hobby (Ü13)	13+	m/w/d	EMA
Mo	20.30-22.00	Volleyball Liga Männer (Ü16)	16+ Männer	m/d	EMA
Mo	20:30-22:00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Di	08.00-09.30	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene ab 70+	m/w/d	HdF
Di	09.30-11.00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Erwachsene ab 60+	m/w/d	HdF
Di	11.00-12.00	**Stark durch die Woche**	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Di	15:30-17:00	Turnen Kids 6-12 - Bewegungslandschaft	Kids 6-12	m/w/d	AFS
Di	**17.00-18.00**	Nur Sommerhalbjahr: VB	**gem Einteilung ÜL VB**	**m/w/d**	**AFS**
Di	18.00-20.00	Nur Sommerhalbjahr: VB Liga Mixed Ü16	**mixed Ü16**	**m/w/d**	**AFS**
Di	17:00-18:30	Jiu Jitsu U13	Kids 6 - 12	m/w/d	GOD 2
Di	18:30-20:00	Jiu Jitsu 13+ und Erw.	Teens 13+ und Erwachsene	m/w/d	GOD 2 -
Di	18:00-19:30	Nordic Walking	Erwachsene 18+	m/w/d	FoBo
Di	20:00-22:00	Jedermannsport / Sport f. Ältere	Erwachsene 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	10.45-11.45	Kursangebot: Mama-Baby Kurs	Mütter mit Baby	m/w/d	HdF
Mi	15.45 -17:00	Gymnastik für den ganzen Körper	Erwachsene 18+	m/w/d	FvS
Mi	16.00-17.45	Inlineskater - Laufschule	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Mi	17.00-19.00	Capoeira Kids, Teens, Erwachsene	ab 6 J.	m/w/d	HdF
Mi	17.45-19.45	Tischtennis Hobby	Teens 12+ und Erwachsene	m/w/d	AFS
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	EMA
Mi	20.00-22.00	Skaterhockey 16+ - keine Anfänger - NEU!	Teens ab 16 Jahren u. Erw.	m/w/d	AFS
Do	08.00-09.00	Pilates	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Do	09.00-10.00	Fit Mix	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Do	10.00-11.00	Pilates sanft	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
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 U6 - Bewegungslandschaft	Kids 3-5/6	m/w/d	AFS
Do	17:30-20.00	Taekwondo	Kids Teens Erwachsene	m/w/d	AFS
Do	18.00-20.00	Step Aerobic	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD2
Do	19:00-22.00	Volleyball Hobby – Freies Spiel /Training Ü16	Ab 16. J.	m/w/d	EMA
Do	20.00-22.00	Basketball Hobby II -Senioren 16+	Erwachsene 18+	m/w/d	AFS
Fr	09.30-10.30	Stark ins Wochenende I	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Fr	10.30-11.30	Stark ins Wochenende II	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Fr	16.00-18.00	Kickboxen barrierefrei	Ab 8 J.	m/w/d	GOD2
Fr	16.15-17.15	Eltern-KindTurnen II - Bewegungslandschaft	Kinder U4	m/w/d	AFS
Fr	17.30-19.30	Parcour & Teamspiele (neue Zeit!,)	Kids ab 8 J. und Teens	m/w/d	AFS
Fr	19.45-22.00	Volleyball Liga Männer Ü16	gem Einteilung ÜL VB // 16+	m/d	AFS
Sa	09.00-11.00	Jiu Jitsu Fortgeschrittene	13+ bzw Blaugurt	m/w/d	God 2
Sa	11.00-12.30	Volleyball Hobby Kids (Sommerhalbjahr)	Kids und Teens ab 8 J +	m/w/d	AFS
Sa	12.30-14.00	Volleyball Hobby Teens	Kids & Teens Fortgeschrittene	m/w/d	AFS
Sa	14.00-16.00	Skaterhockey Teens U19	Teens ab 13 >J	m/w/d	AFS
Sa	16.00-17.30	Inlineskaterhockey light Teens U13	Teens U13	m/w/d	AFS
Sa	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Sa	19.00-22.00	Open Gym Basketball	ab 13 J, - ca 27 J.	m/w/d	AFS

Anmeldung für kostenlose Probetrainings!
Vorname, Name, Alter, TelNr, eMail Adresse
Sportangebot mit Tag und Uhrzeit
Zusage und weitere Infos abwarten, dann am Sport teilnehmen.

Kontakt
Eingang@tus-rondorf.de
www.tus-rondorf.de

09-2025

Gemeinsam gegen sexualisierte & interpersonelle Gewalt
QUALITÄTSBÜNDNIS SPORT NRW
DES LANDESSPORTBUNDES NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.

TUS RONDORF E.V.

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB
Anerkannter Stützpunktverein

Unsere Kooperationspartner und Förderer

Anne Frank Schule Hochkirchen/Rondorf
ASCG Köln-Weiß
Johannes Gutenberg Schule
Berufskolleg Südstadt
Fachpraxis für Kieferorthopädie Dr. Ute Pilot Rodenkirchen
sportjugend köln
Stadtsportbund Köln
Kolping Bildungswerk Köln
Dreikönigen
Kinderarztpraxis Birgit Bröker Rondorf
Sparkasse KölnBonn
Volksbank Köln Bonn eG Einfach besonders

AFS Anne Frank Schule Rondorf // **CÄS** Cäsarstraße Bayenthal // **EMA** EMAnuel Grundschule Sürther Str. 201, 50999 Köln **//**
FoBo Forstbotanischer Garten mit Startpunkt Parkplatz // **FvS** GGS Im Süden, Godorfer Str. 29 50997 Köln-Immendorf //
GOD 2 Kuckucksweg Realschule Sporthalle 2 Godorf // **HdF** Haus der Familie Rondorf //,

Sportangebote Sporthalle Adlerstraße Anne-Frank-Grundschule

KEIN Training an Feiertagen / Brauchtumstagen - Kein Regeltraining in den Ferien

In den Ferien gelten Sondertrainingspläne / Informationen per Buschfunk, whattsapp, Internet, eMail

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	Herbstferien bis Osterferien SC Rondorf Osterferien bis Herbstferien	08.00-22.00 TV Rodenkirchen 6 Mannschaften Training und Ligasspiele Basketball U12, U14, U16, U18, Senioren I und II
AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	**Volleyball** Hobby - mix Kids und Teens ab 8 J. **11.00-12.30 / 8-12 J.** **12.30-14.00 13-15 J.** *Sommerhalbjahr*	
AFS	AFS	AFS	AFS	AFS		
AFS	AFS	AFS	AFS	AFS	InlineSkaterHockey U19 hobby - mix Teens U 19 14.00-16.00	
AFS	AFS	AFS	**Eltern-Kind Turnen 1 &** Kinderturnen Kids U3 15.00-16.00	AFS		
Selbstverteidigung für Kids U6 (Vorschulalter) 16.15-17.15	Kinderturnen // Abenteuer- und Bewegungslandschaft Kids 6-12 15.30-17.00	**Laufschule Skaterhockey** Hobby Mix Kids 6-12 16.00-17.30	Organisationszeit **Kinderturnen** Kids 3-6 16.15-17.30	16.00-16.15 Organisationszeit **Eltern-Kind Turnen 2 &** Kinderturnen Kids U3 16.15-17.15	Inlinerskaterhockey light U13 16.00-17.30	
JiuJitsu Kids 6-12 17.30-19.00	Herbstferien bis Osterferien SC Rondorf .... Osterferien bis Herbstferien TuS Rondorf - **Volleyball - Teilnehmer gem. ÜL VB**	Organisationszeit 17.30-17.45 **Tischtennis** Erwachsene und Teens 12+ 17.45-19.45	**Taekwondo** Anfänger und Fortgeschrittene ab 6 J. Kids, Teens und Erwa 17.30-20.00	**Eltern-Kind Turnen 3 &** Kinderturnen Kids U3 17.15-18.15 18.15-18.30 - Organisationszeit **Parcour & Freerunning** Kids und Teens ab 8 J. 18.30-20:30 Anfänger	**Basketball** Kids ab 6 J. - 12 J Hobby - mix 17.30-19.00	
VHS **JiuJitsu** Teens 12+ und Erwachsene 19.00-20.30		Organisationszeit 19.45-20.00			**Open Gym** ab 19.00 kostenloses Sportangebot für Teens ab 13 J.	
Basketball Hobby I Fortgeschrittene 18+ (m) 20:15/20.30-21.45	**Jedermann/-frau Sport** Sport für Ältere 50+ 20.00-21.45	20.00-21.45 **InlineSkaterHockey 16+** keine Anfänger! hobby mix	**Basketball Hobby II** Fortgeschrittene 18+ (m) 20.00-21.45	**Volleyball Ligamannschaft-Teilnehmer gem. ÜL VB**		
				22.00-24.00 Mitternachtssport HdF		

Stand: Juni 2025

Jiu Jitsu japanischen Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung, bietet ein breites Spektrum an Techniken zur Selbst- verteidigung und friedlichen Konfliktlösung

Tae Kwon Do koreanischer Kampfsport. Die Taekwondo-Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die Kampf, Musik, Akrobatik und Kultur in einem spektakulären Spiel vereint.

Kickboxen - Selbstverteidung in GODORF! ab 08. J. Selbstverteidigung, Ganzheitliches Training, Grundlagen, Achtsamkeiten, Bewegung, Entspannung, Meditation, Technik & Kondition,

Parkour 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.

Inliner Laufschule: in geschützter Umgebung Inlinern lernen, Fahrradheld und Safety Knie, Ellenbogen, Hände sind Pflicht!

Inline-Skaterhockey light U13 ist ein Sport mit zugelassenem Körpereinsatz und jeder Spieler, der an einem Spiel teilnimmt, macht dies auf eigene Gefahr. Es wird ohne Schutzausrüstung mit angepasster Ausrüstung gespielt. Fahrrad-helm, Safetys Hand, Ellenbogen, Knie sind Pflicht! Diese Gruppe ist als Vorübung zu ISH U16 gedacht. Spielverständnis und Taktik werden gelehrt. Ihr müsst bereits gut fahren können.

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!

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.

Eltern-Kind-Turnen = Kleinkinder U4 erleben neue Aufgaben mit erwachsenen Begleitern.
Kinderturnen U6 = Die ersten Erlebnisse und Herausforderungen OHNE Eltern werden bewätigt.
Kinderturnen U12 = Abenteuer- und Erlebnislandschaften gilt es zu bewältigen.

BB Open Gym ist ein kostenloses Basketballangebot Teens ab 13 Jahren.

Beschreibung ausgewählter Sportarten im TuS Rondorf

Eltern Kind Turnen und Kinderturnen
U4, U6, 6-12 J.
div. Trainingstage und Zeiten
Sporthalle Adlerstraße
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.

Eltern-Kind-Turnen U4 = Kleinkinder U4 erleben neue Aufgaben mit erwachsenen Begleitern.

Kinderturnen U6 = Die ersten Erlebnisse und Herausforderungen werden OHNE Eltern bewältigt.

Kinderturnen 6-12 =
Kinderturnen U12 = Abenteuer- und Erlebnislandschaften gilt es zu bewältigen. Vorstufe zum Parcour / Freerunning

---

Parkour/Freerunning
Freitags, 18.00-19.30 und
19.30 - 21.00 - Sporthalle Rondorf
Parcour 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

Skaterhockey
Sporthalle Adlerstraße
ist ein Sport mit zugelassenem Körpereinsatz und jeder Spieler, der an einem Spiel teilnimmt, macht dies auf eigene Gefahr. Es wird ohne Schutzausrüstung mit angepasster Ausrüstung gespielt. Fahrrad-helm, Safetys Hand, Ellenbogen, Knie sind Pflicht!

Inlineskater –Laufschule
Kids und Teens ab 6 Jahren
Mittwochs 16.00-17.30
Ab ISH U13 werden KEINE Bremsklötze mehr benutzt. Indoor-Rollen sind Pflicht!
Inline-Skaterhockey light U13
Teens ab ca 10 Jahren
Samstags, 16.00-17.30
Diese Gruppe ist als Vorstufe zu ISH U19 gedacht. Spielverständnis und Taktik werden gelehrt. Ihr müsst bereits gut fahren können.
Skaterhockey U19
Teens ab ca 12/13 Jahren
samstags 14.00-16.00
Das Tragen eines Körperschutzes und eines Helm mit Ganzvisier ist PFLICHT

Skaterhockey 16+
Teens und Erwachsene ab 16 Jahren
Mittwochs 20.00-22.00
Das Tragen eines Körperschutzes und eines Helm mit Ganzvisier ist PFLICHT

Mama-Baby Kurs
Das Training ist auf Mamas ausgerichtet, die mit ihrem Kind gemeinsam effektiv trainieren möchten. Im Fokus des Kurses steht die Kraft aus der Körpermitte, die Stärkung des Beckenboden und der Tiefenmuskulatur des Rumpfes sowie eine gesunde Körperhaltung. Auch der mit der Schwangerschaft einhergehenden Bewegungseinschränkung wird sanft durch Remobilisation entgegengewirkt.

Gymnastik für den ganzen Körper,
Erwachsene 18+
Mittwochs, 15.45-17 Uhr,
Sporthalle Immendorf
Die Sportgruppe ist für Erwachsene in jedem Alter. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Körperliche Beeinträchtigungen werden bei den Übungen berücksichtigt.
Was?
- Kopf abzuschalten, achtsam mit seinem Körper umzugehen
- eigenes Bewegungspotential erhalten und erweitern
- vernachlässigte Muskelgruppen aktivieren, Bewegungstipps in den Alltag integrieren

Stundeninhalt >> Körperarbeit mit wechselnden Schwerpunkten:
- körperliche Verspannungen auflösen
- Kräftigung aller Muskeln
- Verbesserung der Körperhaltung
- Koordinationsschulung

Das Training erfolgt
ohne und mit verschiedenen Handgeräten (z.B. Handtuch, Redondoball, Gummibänder, Stäbe, …), ohne und mit Musik.

Yoga (m/w/d)
Diverse Stile, Gruppen und Sportstätten

Yoga für Männer (ab 11-2025)
Beweglich bleiben. Kraftvoll leben. In Ruhe ankommen. Du musst kein Yogi sein, kein Athlet und auch kein Gummimensch. - Du musst nur anfangen.
✓ Mehr Flexibilität, ohne dich zu verbiegen
✓ Mehr Kraft und Ausdauer, ohne Hanteln
✓ Mehr Ruhe im Kopf, ohne still sitzen zu müssen
In einem geschützten Raum, ohne Leistungsdruck und ohne Vergleiche.
Dynamisches Yoga für Männer – hier geht's nicht um Perfektion, sondern um dich und deinen Körper, deinen Atem und dein Tempo.
Keine Vorkenntnisse nötig.
Melde dich jetzt – und tu dir etwas Gutes.

Basketball Open Gym
Teens ab 13 Jahren
Samstags 19.00-22.00
Sporthalle Adlerstraße
ist ein kostenloses Basketballangebot für Teens ab 13 und junge Erwachsene

Jiu Jitsu
U6, U13, 13+/Erwachsene
div. Trainingstage und Zeiten
Sporthallen montags in Rondorf und dienstags in Godorf
japanischen Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung, breites Spektrum an Techniken zur Selbstverteidigung und friedlichen Konfliktlösung.

Capoeira
Mittwochs 17.00-19.00
Haus der Familie, Rondorf
ist eine brasilianische Kampfkunst, die Kampf, Musik, Akrobatik und Kultur in einem spektakulären Spiel vereint.

TaeKwonDo
Donnerstags17.30-20.00
Sporthalle Adlerstraße, Rondorf
koreanischer Kampfsport. Die Taekwondo - Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.

Kickboxen & Elementalsport
Freitags, 16.00-18.00
Sporthalle Godorf 2
Selbstverteidigung ab 8 Jahren, Ganzheitliches Training, Grundlagen, Achtsamkeiten, Bewegung, Koordination