

	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	11.00-12.30	Neu ab 01-2026 // Rücken-MOBIL-isation	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 (13+)	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	08:00-08.45	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	09.00-09.45	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	10.00-10.45	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	16.00-18.00	3G - Gedächtnis, Gelenkigkeit, Gymnastik	Erwachsene 50+	m/w/d	GOD2
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	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
Probestrainings!
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

01-2026



Unsere Kooperationspartner und Förderer



Anne Frank Schule
Hochkirchen/Rondorf



ASG
Köln-Weiß



JOHANNES
GUTENBERG
SCHULE
Köln-Godorf



*BERUFSKOLLEG
SÜDSTADT



Kolping
Bildungswerk Köln



DREIKÖNIGEN
Bildungswerk Köln



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 //

Beschreibung ausgewählter Sportarten im TuS Rondorf

<p>Eltern Kind Turnen und Kinderturnen U4, U6, 6-12 J. div. Trainingstage und Zeiten Sporthalle Adlerstraße</p> <p>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 Unversertheit der Wohnungseinrichtung Realität bleibt.</p>	<p>Skaterhockey Sporthalle Adlerstraße</p> <p>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!</p> <hr/> <p>Inlineskater –Laufschule Kids und Teens ab 6 Jahren Mittwochs 16.00-17.30</p> <p>Ab ISH U13 werden KEINE Bremsklötze mehr benutzt. Indoor-Rollen sind Pflicht!</p>	<p>Mama-Baby Kurs</p> <p>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.</p>	<p>Yoga (m/w/d) Diverse Stile, Gruppen und Sportstätten</p> <hr/> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mehr Flexibilität, ohne dich zu verbiegen ✓ Mehr Kraft und Ausdauer, ohne Hanteln ✓ Mehr Ruhe im Kopf, ohne still sitzen zu müssen <p>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.</p>
<p>Eltern-Kind-Turnen U4 = Kleinkinder U4 erleben neue Aufgaben mit erwachsenen Begleitern.</p> <p>Kinderturnen U6 = Die ersten Erlebnisse und Herausforderungen werden OHNE Eltern bewältigt.</p>	<p>Inline-Skaterhockey light U13 Teens ab ca 10 Jahren Samstags, 16.00-17.30</p> <p>Diese Gruppe ist als Vorstufe zu ISH U19 gedacht. Spielverständnis und Taktik werden gelehrt. Ihr müsst bereits gut fahren können.</p> <p>Skaterhockey U19 Teens ab ca 12/13 Jahren samstags 14.00-16.00</p> <p>Das Tragen eines Körperschutzes und eines Helm mit Ganzvisier ist PFLICHT</p>	<p>Gymnastik für den ganzen Körper, Erwachsene 18+ Mittwochs, 15.45-17 Uhr, Sporthalle Immendorf</p> <p>Die Sportgruppe ist für Erwachsene in jedem Alter. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Körperliche Beeinträchtigungen werden bei den Übungen berücksichtigt.</p> <p>Was?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopf abzuschalten, achtsam mit seinem Körper umzugehen - eigenes Bewegungspotential erhalten und erweitern - vernachlässigte Muskelgruppen aktivieren, Bewegungstipps in den Alltag integrieren <p>Stundeninhalt >> Körperarbeit mit wechselnden Schwerpunkten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - körperliche Verspannungen auflösen - Kräftigung aller Muskeln - Verbesserung der Körperhaltung - Koordinationsschulung <p>Das Training erfolgt ohne und mit verschiedenen Handgeräten (z.B. Handtuch, Redondoball, Gummibänder, Stäbe, ...), ohne und mit Musik.</p>	
<p>Parkour & Teamspiele Freitags, 18.00-19.30 und 19.30 - 21.00 - Sporthalle Rondorf</p> <p>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</p>	<p>Skaterhockey 16+ Teens und Erwachsene ab 16 Jahren Mittwochs 20.00-22.00</p> <p>Das Tragen eines Körperschutzes und eines Helm mit Ganzvisier ist PFLICHT</p>	<p>Basketball Open Gym Teens ab 13 Jahren Samstags 19.00-22.00</p> <p>Sporthalle Adlerstraße</p> <p>ist ein kostenloses Basketballangebot für Teens ab 13 und junge Erwachsene</p>	
<p>Jiu Jitsu U6, U13, 13+/Erwachsene div. Trainingstage und Zeiten Sporthallen montags in Rondorf und dienstags in Godorf</p> <p>japanischen Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung, breites Spektrum an Techniken zur Selbstverteidigung und friedlichen Konfliktlösung.</p>	<p>Capoeira Mittwochs 17.00-19.00 Haus der Familie, Rondorf</p> <p>ist eine brasilianische Kampfkunst, die Kampf, Musik, Akrobatik und Kultur in einem spektakulären Spiel vereint.</p>	<p>TaeKwonDo Donnerstags 17.30-20.00 Sporthalle Adlerstraße, Rondorf</p> <p>koreanischer Kampfsport. Die Taekwondo - Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.</p>	<p>Kickboxen & Elementalsport Freitags, 16.00-18.00 Sporthalle Godorf 2</p> <p>Selbstverteidigung ab 8 Jahren, Ganzheitliches Training, Grundlagen, Achtsamkeiten, Bewegung, Koordination</p>