



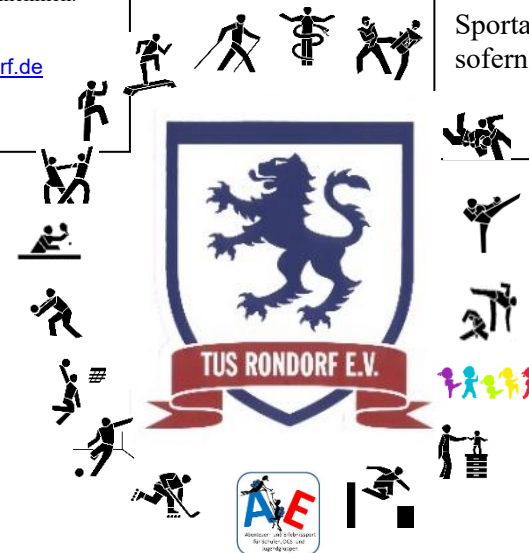
Anmeldung für kostenlose
Probetrainings!
Vorname, Name, Alter, TelNr,
eMail Adresse
Sportangebot mit Tag und Uhrzeit
Zusage und weitere Infos abwar-
ten, dann am Sport teilnehmen.

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

09-2026

Was uns von anderen
Sportvereinen unter-
scheidet?

Ein Beitrag =
alle altersgerechten
Sportangebote nutzen,
sofern Plätze frei sind.



Unsere Kooperationspartner und Förderer



	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	Rücken-MOBIL-isation	18+	m/w/d	HdF
Mo	16.00-17.00	Yoga für Damen	18+	w	God 2
Mo	17.15-18.30	Yoga für Männer	18+	m	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	18+	m/w/d	CÄS
Mo	19.00-22.00	Volleyball Liga – Mixed II	Teens 14+ und Erwachsene	m/w/d	EMA
Mo	19.00-22.00	Volleyball Liga – Mixed I	Erwachsene 18+	m/w/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	Tischtennis für Kids - Anfänger	Kids 6-11	m/w/d	AFS
Di	17.00-18.30	Volleyball Hobby – Training (13+)	Teens 13+. und Erwachsene	m/w/d	AFS
Di	18.00-20.00	Volleyball Hobby – freies Spiel (13+)	Teens 13+. und Erwachsene	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	NEU: Tischtennis für Teens ab 11 Jahren	Teens ab 11 J.	m/w/d	AFS
Mi	17.00-18.00	Capoeira Kids U8	5-7 J.	m/w/d	HdF
	17.45-19.00	Capoeira Kids U12	8-12 J.	m/w/d	HdF
	18.30-20.00	Capoeira Teens ab 13 + Erwachsene	Ab 13 J.	m/w/d	HdF
Mi	17.45-19.45	Tischtennis Hobby Erw..	Erwachsene ab 14 J.	m/w/d	AFS
Mi	19.00-20.30	Fit4Fun	Erwachsene 18+	m/w/d	EMA
Mi	18.00-19.30	Rücken- und Wirbelsäulentraining	Erwachsene 18+	m/w/d	GOD 2
Mi	19.30-22.00	Volleyball Liga – Herren	Männer 18+	m	GOD 2
Mi	20.00-22.00	Skaterhockey 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erw.	m/w/d	AFS

	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
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-Kind-Turnen 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	17.30-19.30	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	20.00-22.00	LINEDANCE	Ab 14. J.	m/w/d	GOD2
Do	19.00-22.00	Volleyball Hobby – Freies Spiel (16+)	Teens 16+ und Erwachsene	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 - Bewegungsland-schaft	Kinder U4	m/w/d	AFS
Fr	17.30-19.30	Parcour	Kids ab 8 J. und Teens	m/w/d	AFS
Fr	19.45-21.45	NEU: Selbstverteidigung für Frauen	Frauen ab 16. J.	m	AFS
Sa	11.00-12.30	Volleyball Kids – Ballschule	Kids ab 6 J.	m/w/d	AFS
Sa	12.30-14.00	Volleyball Kids – Training	Kids ab 10 J.	m/w/d	AFS
Sa	14.00-15.30	Volleyball Kids – freies Spiel	Kids ab 10 J.	m/w/d	AFS
Sa	15.30-17.00	Inliner Laufschiule –	Kids und Teens - Anfänger	m/w/d	AFS
Sa	15.30-17.30	Inlineskaterhockey ISH U13 / ISH U19	Teens ab ca 11 J.	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

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

Eltern Kind Turnen und Kinderturnen U4, U6 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.	Skaterhockey Sporthalle Adlerstraße ist ein Sport mit zugelassenem Körpereinsatz und jeder Spieler, der an einem Spiel teilnimmt, macht dies auf eigene Gefahr. Es wird mit angepasster Schutzausrüstung gespielt. Fahrradhelm, Safetys Hand, Ellenbogen, Knie sind 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.	Yoga (m/w/d) Diverse Stile, Gruppen und Sportstätten Mo – 08.00-09.00 – HdF (m/w/d) Mo 16.00-17.00 – God2 (w) Mo 17.15-18.30 – God 2 (m)
Eltern-Kind-Turnen U4 = Kleinkinder U4 erleben neue Aufgaben mit erwachsenen Begleitern.	Inlineskater –Laufschule Kids und Teens ab 6 Jahren Samstags 15.30-17.00	Gymnastik für den ganzen Körper, Erwachsene 18+ Mittwochs, 15.45-17 Uhr Sporthalle Immendorf	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.
Kinderturnen U6 = Die ersten Erlebnisse und Herausforderungen werden OHNE Eltern bewältigt.	Ab ISH U13 werden KEINE Bremsklötze mehr benutzt. Indoor-Rollen sind Pflicht! Inline-Skaterhockey light U13 Teens ab ca 10 Jahren Samstags, 15.30-17.30	Die Sportgruppe ist für Erwachsene in jedem Alter. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Körperliche Beeinträchtigungen werden bei den Übungen berücksichtigt.	Basketball Open Gym Teens ab 13 Jahren Samstags 19.00-22.00 Sporthalle Adlerstraße, OpenGym ist ein kostenloses Basketballangebot für Teens ab 13 und junge Erwachsene in Kooperation mit der Sportjugend Köln.
Parkour Freitags, 17.30-19.30 - 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.	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 15.30-17.30 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	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	Frauen Selbstverteidigung ab 16 J. Freitags, 19.45-21.45 Sporthalle Adlerstraße 13 Inhalt: Ein Mix aus SV-Boxen/Kickboxen und Functional Training (Cross-Training). Eure Trainerin: 2-fache Deutsche Meisterin im Vollkontakt-Kickboxen (-60 kg), jahrelange Ring- und Oktagon-Erfahrung und lizenzierte Übungsleiterin für Kickboxen und Cross-Training. Das Ziel: Frauen mutig, sicher und fit machen! Equipment: Erstmal reicht normale Sportkleidung. Später kommen Boxhandschuhe hinzu
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.	TaeKwonDo Donnerstags 17.30-20.00 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 Kids und Teens Freitags, 16.00-18.00 Sporthalle Godorf 2 Selbstverteidigung ab 8 Jahren, Ganzheitliches Training, Grundlagen, Achtsamkeiten, Bewegung, Koordination	
Capoeira Mittwochs 17.00-20.00 Haus der Familie, Rondorf ist eine brasilianische Kampfkunst, die Kampf, Musik, Akrobatik und Kultur in einem spektakulären Spiel vereint.	LineDance		