Sportangebote TuS Rondorf in den Weihnachtsferien 2026-2027

21.12.-27.12.2026

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 Erwac	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 Erwac	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 Erwac	m/w/d	AFS
Di	18.00-20.00	Volleyball Hobby – freies Spiel (13+)	Teens 13+. und Erwac	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 Erwac	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	01.08.1945 08:00	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	SIS
Mi	16.00-17.45	derzeit frei für Jugendwart		m/w/d	AFS
Mi	17.00-18.00	Capoeira Kids U8	5-7 J.	m/w/d	HdF
Mi	17.45-19.00	Capoeira Kids U12	8-12 J.	m/w/d	HdF
Mi	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.	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-Kind-Turnen 1 – Bewegungslandschaft	Eltern Kind Turnen / Kl	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 Erwachsen	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 Erwac	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	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 Laufschule –	Kids und Teens - Anfä	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

28.12.-03.01.2027

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	01.08.1945 08:00	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	SIS
Mi	16.00-17.45	derzeit frei für Jugendwart		m/w/d	AFS
Mi	17.00-18.00	Capoeira Kids U8	5-7 J.	m/w/d	HdF
Mi	17.45-19.00	Capoeira Kids U12	8-12 J.	m/w/d	HdF
Mi	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
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 - Bewegungslandschaft	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 Laufschule –	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

04.01.-11.01.2027

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	01.08.1945 08:00	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	SIS
Mi	16.00-17.45	derzeit frei für Jugendwart		m/w/d	AFS
Mi	17.00-18.00	Capoeira Kids U8	5-7 J.	m/w/d	HdF
Mi	17.45-19.00	Capoeira Kids U12	8-12 J.	m/w/d	HdF
Mi	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
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 – Zusatz: vom 23.12. -	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 - Bewegungslandschaft	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 Laufschule –	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