

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

2027

Was uns von anderen Sportvereinen unterscheidet?
Ein Beitrag =
alle altersgerechten Sportangebote nutzen,
(sofern Plätze frei sind).

TUS RONDORF E.V.

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

INTEGRATION DURCH SPORT
DMSB
Anerkannter Stützpunktverein

Unsere Kooperationspartner und Förderer

Anne Frank Schule Hochkirchen/Rondorf
ASGG Köln-Weiß
Anna Straße Schule für Europa
Johannes Gutenberg Schule
Haus der Familie
sportjugend köln
Stadtsportbund Köln
Kolping Bildungswerk Köln
Dreikönigen
Kinderarztpraxis Birgit Bröker Rondorf
die hörakustiker Klee & Schmidt
Volksbank Köln Bonn eG Einfach besonders
Kölner Stadt Teil Liebe
Optik Sichtbar Buchmüller & Neuhaus

	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Budo Kampfsport – Kampfkunst					
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
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 -
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. und Erwachsene	m/w/d	HdF
Do	17:30-19.30	Taekwondo	Kids Teens Erwachsene	m/w/d	AFS
Fr	16.00-18.00	Kickboxen barrierefrei	Ab 8 J.	m/w/d	GOD2
Fr	20.00-22.00	Selbstverteidigung für Frauen	Frauen ab 16. J.	m	AFS
Basketball					
Mo	20:30-22:00	Basketball Hobby I, Herren, 18+	Erwachsene ab 18+	m	AFS
Do	20.00-22.00	Basketball Hobby II -Senioren 16+	Erwachsene 18+	m/w/d	AFS
Sa	17.30-19.00	Basketball Hobby Kids U12 +	Kids und Teens ab 6 J.	m/w/d	AFS
Sa	19.00-21.00	Open Gym Basketball	ab 13 J, - ca 27 J.	m/w/d	AFS
Volleyball					
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
Di	17.00-18.30	Volleyball Hobby – Training (13+) (Sommerhalbjahr // Winter= SC Rondorf)	Teens 13+. und Erwachsene	m/w/d	AFS
Di	18.00-20.00	Volleyball Hobby – freies Spiel (13+) (Sommerhalbjahr // Winter= SC Rondorf)	Teens 13+. und Erwachsene	m/w/d	AFS
Mi	16.00-17.30	16.00-17.30 VB	Einteilung gem. AL VB	m/w/d	AFS
Mi	19.30-22.00	Volleyball Liga – Herren	Männer 18+	m	GOD 2
Do	19:00-22.00	Volleyball Hobby – Freies Spiel (16+)	Teens 16+ und Erwachsene	m/w/d	EMA
Sa	11.00-12.30	Volleyball Kids – Ballschule (Sommerhalbjahr // Winter= SC Rondorf)	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
Tischtennis					
Di	15:30-17:00	Tischtennis für Kids – Anfänger (Sommerhalbjahr // Winter= SC Rondorf)	Kids 6-11	m/w/d	AFS
Mi	17.45-19.45	Tischtennis Hobby Erw..	Erwachsene ab 14 J.	m/w/d	AFS
Rollsport					
Mi	20.00-22.00	Skaterhockey 16+ - keine Anfänger	Teens ab 16 Jahren u. Erw.	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
Turnen					
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
Fr	16.15-17.15	Eltern-Kind-Turnen II - Bewegungslandschaft	Kinder U4	m/w/d	AFS
Fr	17.30-19.00	Parcour - Anfänger	Anfänger ab 7 J.	m/w/d	AFS
Fr	18.30-20.00	Parcour - Fortgeschrittene	Fortgeschrittene –gem. Trainer.	m/w/d	AFS

	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	m/w/d	Ort
Turnen & Gesundheitssport Erwachsene					
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 I	18+	m	God 2
Mo	18.30-20.00	Rückenfit	18+	m/w/d	CÄS
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	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	10.00-10.45	Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Erwachsene 60+	m/w/d	HdF
Mi	10.45-11.45	Mama&Baby Kurs	Mütter mit Babys	w	HdF
Mi	15.45 -17:00	Gymnastik für den ganzen Körper	Erwachsene 18+	m/w/d	FvS
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
Do	08.00-09.00	Pilates	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Do	09.00-10.00	Dance 4 Fit	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Do	10.00-11.00	Pilates sanft	Erwachsene 18+	m/w/d	HdF
Do	13.30-15.00	Ab 01-2027 Sport mit Diabetes	**Ab 14. Jahren**	m/w/d	HdF
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. Jahren**	m/w/d	GOD2
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	18.00-19.30	Neu: Yoga für Männer II	Erwachsene 18+	m/w/d	MES

Sport mit Diabetes – ab Januar 2027 –
Für diese Sportgruppe ist ein Zusatzbeitrag erforderlich.
Keine Krankenkassenabrechnung durch den Verein!

AFS = Sporthalle Anne-Frank-Grundschule, Adlerstraße 13, 50997 Köln-Rondorf
CÄS = Sporthalle Cäsarstraße 21, 50968 Köln-Bayenthal
EMA = Sporthalle EMAnuelschule, Sürther Straße 201, 50999 Köln-Rodenkirchen
FoBo = Forstbotanischer Garten, Treffpunkt Parkplatz Eingang zum FoBo
SIS = GGS Im Süden, Godorfer Straße 29, 509997 Köln-Immendorf
GOD2 = Sporthalle 2 der Johannes Gutenberg-Realschule, Kuckucksweg 4, 20997 Köln-Godorf. Eingang Fußgängertor Buchfinkenstraße
HdF = Haus der Familie, Reiherstraße 21, 50997 Köln-Rondorf
MES = Meschenich,

ACHTUNG: Bitte erst zum Probetraining per eMail anmelden, Antwort abwarten, dann sporteln.

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.

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

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

Parkour
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.

3G: Gedächtnis, Gelenkigkeit, Gymnastik
Sanfte Gymnastik, effektives Gedächtnistraining und gezielten Übungen für ein sicheres Gleichgewicht. Gemeinsam stärken wir unsere Muskeln, mobilisieren die Gelenke und trainieren spielerisch die grauen Zellen.

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**!

Inlineskater –Laufschule
Kids und Teens ab 6 Jahren
Samstags 15.30-17.00
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
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

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

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)

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, OpenGym ist ein kostenloses Basketballangebot für Teens ab 13 und junge Erwachsene in Kooperation mit der Sportjugend Köln.

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 17.00-20.00
Haus der Familie, Rondorf
ist eine brasilianische Kampfkunst, die Kampf, Musik, Akrobatik und Kultur in einem spektakulären Spiel vereint.

TaeKwonDo
Donnerstags 17.30-19.30
Sporthalle Adlerstraße, Rondorf
koreanischer Kampfsport. Die Taekwondo - Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.

LineDance - … für jeden geeignet, der Spaß an Musik und Bewegung hat, ohne festen Tanzpartner. Keine Vorkenntnisse nötig. Die Schritte werden langsam aufgebaut und wiederholen sich regelmäßig. gelenkschonende Bewegung hält fit und trainiert gleichzeitig die Koordination sowie das Gedächtnis

Kickboxen Kids und Teens
Freitags, 16.00-18.00
Sporthalle Godorf 2
Selbstverteidigung ab 8 Jahren, Ganzheitliches Training, Grundlagen, Achtsamkeiten, Bewegung, Koordination

Sport mit Diabetes
Donnerstags 13.30-14.30
Haus der Familie, Rondorf
Ja, mit Diabetes kann und soll man sogar Sport machen. Bewegung ist bei Diabetes ein wichtiger Baustein der Behandlung, da sie den Blutzucker senkt und die Insulinempfindlichkeit verbessert.

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 Oktogon-Erfahrung und lizensierte Übungsleiterin für Kickboxen und Cross-Training.
Das Ziel: Frauen mutig, sicher und fit machen!
Equipment: Erstmal reicht normale Sportkleidung. Später kommen Boxhandschuhe hinzu