

Wochenprogramm

Stand April 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-09:00 Uhr Yoga	08:00-09:30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik 70+	08:00-09:00 Uhr 09:00-10:00 Uhr 10:00-11:00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik 60+	08:00-09:00 Uhr Pilates (Fortgeschr.)	08:00-09:00 Uhr Tabata
09:00-10:00 Uhr Pilates	09:30-11:00 Uhr Sitz-/Stuhlgymnastik		09:00-10:00 Uhr Fitmix	Information/Anmeldung bei Susanne Klotz, 0177-4314090, info@shaohai.de
10:00-11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik			10:00-11:00 Uhr Pilates (Anfänger)	10:00-11:00 Uhr Qi Gong Tai Chi
Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	ab Mai Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921
16:30-18:00 Uhr Gesundheitssport 50+		17:00-19:00 Uhr Capoeira		
Information/Anmeldung Haus der Familie e.V. 02233-2010516		Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	18:00-19:00 Uhr Rückenschule	12:00-16:00 Uhr Begegnungscafé
		19:15-20:15 Uhr Hit Workout / Figur- Training	19:00-20:00 Uhr Rückenschule	Mittags Suppe, später Kaffee und Kuchen, kos- tenfrei, Spende sehr gerne
		Information/Anmeldung bei Gabriele Illner unter kontakt@gabrieleillner.de 0176-83267537	Anmeldung bei Daniela Vogt, 0176-30532081	Turnhalle der Anne-Frank- Grundschule, Info im eins2null oder vor Ort
Montag-Donnerstag 15:00-21:00 Uhr eins2null - Offener Jugendbereich, Freitag 15:00-20:00 Uhr Offener Jugendbereich - Mädchentag				