

# Wochenprogramm



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-09:00 Uhr	08:00-09:00 Uhr	08:00-11:00 Uhr	10:00-12:15 Uhr	08:00-09:00 Uhr
<b>Yoga</b>	<b>Rückenschule</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Deutschlernkurs für geflüchtete Geduldete</b>	<b>Tabata</b> Information/Anmeldung bei Susanne Klotz, 0177-4314090, <a href="mailto:info@shaohai.de">info@shaohai.de</a>
09:00-10:00 Uhr	09:00-10:00 Uhr			
<b>Pilates</b>	<b>Sitzgymnastik 70+</b>	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	einfach vorbeikommen, Kleinkinder werden betreut	10:00-12:15 Uhr
10:00-11:00 Uhr	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921		<b>15:30-16:30 Uhr</b>	
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>		19:00-20:00 Uhr	19:15-20:15 Uhr	<b>Krabbelgruppe für Kleinkinder</b>
Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	Information/Anmeldung Haus der Familie e.V. 02233-2010516			17:00-17:45 Uhr
17:00-18:30 Uhr		<b>Gesundheitssport 50+</b>	<b>Hit Workout / Figur-Training</b>	
Information/Anmeldung Haus der Familie e.V. 02233-2010516	<b>Depressionen, Ängste und Zwänge</b>	Information/Anmeldung bei Gabriele Illner unter <a href="mailto:kontakt@gabrieleillner.de">kontakt@gabrieleillner.de</a> 0176-83267537	städt. Kita, Rondorfer Hauptstr. 100, Information/Anmeldung bei nadine-bayer1410@web.de	<b>Begegnungscafé</b>
	Information/Anmeldung Haus der Familie e.V. 02233-2010516		<b>16:00-17:00 Uhr</b>	Mittags Suppe, später Kaffee und Kuchen, kostenfrei, Spende sehr gerne
	20:00-21:00 Uhr		<b>Kindertanz 4-8 J.</b>	22:00-24:00 Uhr
	<b>Body Workout</b>		18:45-19:45 Uhr	<b>Mitternachtsfußball</b>
	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921		<b>Gesundheits-Sport / Prävention</b>	Turnhalle der Anne-Frank-Schule, für Jugendliche von 16-21 Jahren, Info im eins2null oder vor Ort
			Information/Anmeldung bei Daniela Vogt, 0176-30532081	

Montag-Donnerstag 15:00-21:00 Uhr eins2null - Offener Jugendbereich, Freitag 15:00-20:00 Uhr Offener Jugendbereich - Mädchentag