

Wochenprogramm

Stand März 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-09:00 Uhr Yoga	08:00-09:00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik 70+	08:00-09:00 Uhr 09:00-10:00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik 60+	08:00-08:45 Uhr Pilates TuS Rondorf 08:45-09:30 Uhr Fatburner TuS Rondorf Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	08:00-09:00 Uhr Tabata Information/Anmeldung bei Susanne Klotz, 0177-4314090, info@shaohai.de
09:00-10:00 Uhr Pilates	09:00-10:00 Uhr Sitz-/Stuhlgymnastik			12:00-16:00 Uhr Begegnungscafé Mittags Suppe, später Kaffee und Kuchen, kostenfrei, Spende sehr gerne
10:00-11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921			
17:00-18:30 Uhr Gesundheitssport 50+ Information/Anmeldung Haus der Familie e.V. 02233-2010516		17:00-19:00 Uhr Capoeira Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	16:00-17:00 Uhr Kindertanz 4-8 J. 18:45-19:45 Uhr Gesundheits-Sport / Prävention Anmeldung bei Daniela Vogt, 0176-30532081	22:00-24:00 Uhr Mitternachtsfußball Turnhalle der Anne-Frank-Grundschule, Info im eins2null oder vor Ort
		19:15-20:15 Uhr Hit Workout / Figur-Training Information/Anmeldung bei Gabriele Illner unter kontakt@gabrieleillner.de 0176-83267537		

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