

# Wochenprogramm

Stand Sept. 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-09:00 Uhr <b>Yoga</b>	08:00-09:30 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik 70+</b>	08:00-09:00 Uhr 09:00-10:00 Uhr 10:00-11:00 Uhr	08:00-09:00 Uhr <b>Pilates (Fortgeschr.)</b>	08:00-09:00 Uhr <b>Tabata</b>
09:00-10:00 Uhr <b>Pilates</b>	09:30-11:00 Uhr <b>Sitz-/Stuhlgymnastik</b>	<b>Wirbelsäulen- Gymnastik 60+</b>	09:00-10:00 Uhr <b>Fitmix</b>	Information/Anmeldung bei Susanne Klotz, 0177-4314090, <a href="mailto:info@shaohai.de">info@shaohai.de</a>
10:00-11:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	10:00-11:00 Uhr <b>Pilates (Anfänger)</b>	12:00-16:00 Uhr <b>Begegnungscafé</b> Mittags Suppe, später Kaffee und Kuchen, kos- tenfrei, Spende sehr gerne
Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921		17:00-19:00 Uhr <b>Capoeira</b>	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	
16:30-18:00 Uhr <b>Gesundheitssport 50+</b> Information/Anmeldung Haus der Familie e.V. 02233-2010516		19:15-20:15 Uhr <b>Hit Workout / Figur- Training</b>	16:00-17:00 Uhr <b>Kindertanz 4-8 J.</b>	
		Information/Anmeldung bei Gabriele Illner unter <a href="mailto:kontakt@gabrieleillner.de">kontakt@gabrieleillner.de</a> 0176-83267537	18:45-20:00 Uhr <b>Gesundheits-Sport / Prävention</b>	22:00-24:00 Uhr <b>Mitternachtsfußball</b> Turnhalle der Anne-Frank-
			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				