

Wochenprogramm

Stand Jan. 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)	
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	12:00-16:00 Uhr Begegnungscafé Mittags Suppe, später Kaffee und Kuchen, kos- tenfrei, Spende sehr gerne
16:30-18:00 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	18:00-19:00 Uhr Rückenschule	
		19:15-20:15 Uhr Hit Workout / Figur- Training Information/Anmeldung bei Gabriele Illner unter kontakt@gabrieleillner.de 0176-83267537	19:00-20:00 Uhr Rückenschule Anmeldung bei Daniela Vogt, 0176-30532081	22:00-24:00 Uhr Mitternachtsfußball 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				