

# Wochenprogramm

Stand März 2025



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>	11:00-12:00 Uhr <b>Stark durch die Woche</b>	11:00-12:00 Uhr <b>Mama &amp; Baby</b>	10:00-11:00 Uhr <b>Pilates (Anfänger)</b>	10:00-11:00 Uhr <b>Qi Gong Tai Chi</b>
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	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921
16:30-18:00 Uhr <b>Gesundheitssport 50+</b>		17:00-19:00 Uhr <b>Capoeira</b>		
Information/Anmeldung Haus der Familie e.V. 02233-2010516		Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	18:00-19:00 Uhr <b>Rückenschule</b>	12:00-15:00 Uhr <b>Begegnungscafé</b>
		19:15-20:15 Uhr <b>Hit Workout / Figur- Training</b>	19:00-20:00 Uhr	Mittags Suppe, später Kaffee und Kuchen, kos- tenfrei, Spende sehr gerne
		Information/Anmeldung bei Gabriele Illner unter <a href="mailto:kontakt@gabrieleillner.de">kontakt@gabrieleillner.de</a> 0176-83267537	Anmeldung bei Daniela Vogt, 0176-30532081	Turnhalle der Anne-Frank- Grundschule, Info im eins2null oder vor Ort
Montag-Donnerstag eins2null - Offener Jugendbereich, Freitag 15:00-19:00 Uhr Mädchentag				