

# Wochenprogramm

Stand Feb. 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-09:00 Uhr <b>Yoga</b>	08:00-09:30 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik 70+</b>	08:00-08:45 Uhr 09:00-09:45 Uhr 10:00-10:45 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>	10:45-11:45 Uhr <b>Mama &amp; Baby</b>	10:00-11:00 Uhr <b>Pilates (Anfänger)</b>	09:30-10:30 Uhr <b>Stark ins Wochenende I</b>
11:00-12:30 Uhr Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	TuS Rondorf 11:30-13:30 Uhr <b>Eltern-Kind-Café</b> Haus der Familie e.V.	10:30-11:30 Uhr <b>Stark ins Wochenende II</b>
		17:00-19:00 Uhr <b>Capoeira</b>	18:00-19:00 Uhr <b>Rückenschule</b>	Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921
		Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	19:00-20:00 Uhr <b>Rückenschule</b>	12:00-15:00 Uhr <b>Begegnungscafé</b>
16:30-18:00 Uhr <b>Gesundheitssport 50+</b>		19:15-20:15 Uhr <b>Hit Workout / Figur- Training</b>	Anmeldung bei Daniela Vogt, 0176-30532081	Mittags Suppe, später Kaffee und Kuchen, kos- tenfrei, Spende sehr gerne
Information/Anmeldung Haus der Familie e.V. 02233-2010516		Information/Anmeldung bei Gabriele Illner unter <a href="mailto:kontakt@gabrieleillner.de">kontakt@gabrieleillner.de</a> 0176-83267537	20:00-22:00 Uhr <b>Biodanza</b>	22:00-24:00 Uhr Mitternachtsfußball in der Turnhalle der AFS, Info im eins2null oder vor Ort
			Information/Anmeldung <a href="mailto:Biodanzakoelnsued@gmail.com">Biodanzakoelnsued@gmail.com</a> , Anne Mehnert, 0170- 2126511	

Montag-Freitag eins2null - Offener Kinder- und Jugendbereich, Öffnungszeiten sind ausgehängt.