

Wochenprogramm

Stand Feb. 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-09:00 Uhr Yoga	08:00-09:30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik 70+	08:00-08:45 Uhr 09:00-09:45 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	10:00-10:45 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik 60+	09:00-10:00 Uhr Fitmix	Information/Anmeldung bei Susanne Klotz, 0177-4314090, info@shaohai.de
10:00-11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11:00-12:00 Uhr Stark durch die Woche Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	10:45-11:45 Uhr Mama & Baby Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921	10:00-11:00 Uhr Pilates (Anfänger) TuS Rondorf	09:30-10:30 Uhr Stark ins Wochenende I
11:00-12:30 Uhr Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921		11:30-13:30 Uhr Eltern-Kind-Café Haus der Familie e.V.		10:30-11:30 Uhr Stark ins Wochenende II Information/Anmeldung beim TuS Rondorf 02233-23921
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 19:00-20:00 Uhr Rückenschule Anmeldung bei Daniela Vogt, 0176-30532081	12:00-15:00 Uhr Begegnungscafé Mittags Suppe, später Kaffee und Kuchen, kostenfrei, Spende sehr gerne
		19:15-20:15 Uhr Hit Workout / Figur-Training Information/Anmeldung bei Gabriele Illner unter kontakt@gabrieleillner.de 0176-83267537	20:00-22:00 Uhr Biodanza Information/Anmeldung Biodanzakoelnsued@gmail.com, Anne Mehnert, 0170-2126511	22:00-24:00 Uhr Mitternachtsfußball in der Turnhalle der AFS, Info im eins2null oder vor Ort

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