



Haus der Familie e.V. Reierstraße 21 · 50997 Köln · Tel. 02233 / 2010 516
[E-Mail: info@hdf.koeln](mailto:info@hdf.koeln) · Bürozeiten: Mo.+ Di. 8:30-12 Uhr / Fr. 9-12 Uhr

Wochenprogramm

In die allermeisten laufenden Gruppen können Sie jederzeit einsteigen.

Montags:

Mo. 08:00 Uhr bis 09:00 Uhr:

Yoga

Information und Anmeldung beim TuS-Rondorf unter 02233 - 2 39 21

Mo. 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr:

Pilates

Information und Anmeldung beim TuS-Rondorf unter 02233 - 2 39 21

Mo. 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr:

Wirbelsäulengymnastik

Information und Anmeldung beim TuS-Rondorf unter 02233 - 2 39 21

Mo. 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr:

Gesundheitssport Ü50

Information und Anmeldung beim Haus der Familie e.V., 02233 - 2010 516

Dienstags:

Di. 08:00 Uhr bis 09:00 Uhr:

Rückenschule

Information und Anmeldung beim TuS-Rondorf unter 02233 - 2 39 21

Di. 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr:

Sitzgymnastik 70+

Information und Anmeldung beim TuS-Rondorf unter 02233 - 2 39 21

Di. 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr:

Depressionen, Ängste und Zwänge

Selbsthilfegruppe / Gesprächsstunde zum hilfreichen Austausch. Information und Anmeldung beim Haus der Familie e.V. 02233 - 2010 516

Di. 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr:

Body Workout

Information und Anmeldung beim TuS-Rondorf unter 02233 - 2 39 21

Mittwochs:

Mi. 08:00 bis 11:00 Uhr:

Wirbelsäulengymnastik

Information und Anmeldung beim TuS-Rondorf unter 02233 - 2 39 21

Mi. 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr:

Hit Workout / Figurtraining

Information und Anmeldung bei Gabriele Illner unter kontakt@gabrieleillner.de oder 0176-83267537

Donnerstags:

Do. 15:30 bis 16:30 Uhr:

Krabbelgruppe für Kleinkinder

Kurs findet statt **in der städt. Kita, Rondorfer Hauptstr. 100**. Information und Anmeldung bei nadine-bayer1410@web.de

Do. 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr:

Kinder Tanz

Bewegen, Improvisieren, Tanzen & Darstellen (4-8 Jahre).

Information und Anmeldung bei Daniela Vogt, 0176 - 30532081

Do. 17:00 bis 17:45 Uhr:

Bewegungsangebot für Kleinkinder

Kurs findet statt **in der städt. Kita, Rondorfer Hauptstr. 100**. Information und Anmeldung bei nadine-bayer1410@web.de

Do. 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr:

Gesundheits-Sport / Prävention

Gesundheit fördern, Schmerzen vorbeugen & reduzieren, Beweglichkeit trainieren.

Information und Anmeldung bei Daniela Vogt, 0176 - 30532081

Freitags:

Fr. 08:00 bis 09:00 Uhr:

Tabata

Information und Anmeldung bei Susanne Klotz, 0177-4314090, info@shaohai.de

Fr. 12:00 bis 16:00 Uhr:

Begegnungscafé

Mittags Suppe, später Kaffee und Kuchen. Kostenlos. Spende sehr gerne. [Mehr Infos unter "Veranstaltungen"](#)

Fr. 22:00 Uhr bis 24:00 Uhr:

Mitternachts-Fußball

In der Turnhalle der Anne Frank Schule in der Adlerstraße 13. Für Jugendliche im Alter von 16 – 22 Jahren. Information im eins2null oder in der Turnhalle.

Sonntags:

So. ab 18:00 Uhr:

Griechische Tänze für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche des griechischen Kulturvereins trainieren griechische Tänze.
Information und Anmeldung beim Kulturverein.

Montags bis freitags:

Mo. bis Do., 16:00 Uhr bis 21:00 Uhr:

eins2null - Offener Jugendbereich

16 Uhr bis 18:30 Uhr: bis 12 Jahre

18:30 Uhr bis 21 Uhr: ab 13 Jahre

Fr. 15:00 Uhr bis 20:00 Uhr:

eins2null - Offener Jugendbereich - Mädchentag

Liebe Mädels, hier ist Platz für Euch!