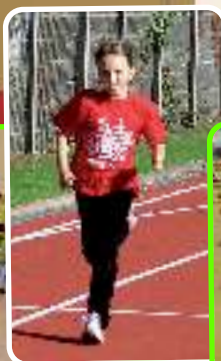


Fit und
Gesund
durch's
Jahr

Über
120 Jahre
Turnverein
Rodenkirchen
1898 e. V.
Dein Ort für Sport!



TVR Kurs- und Sportangebote

Frühjahr / Sommer 2019 **Änderungen vorbehalten.**





Tag Uhrzeit Sportstätte Zielgruppe

Aerobic für Sie

Donnerstag 19.00 - 20.30 Gymnastikhalle Bad Frauen ab 16 Jahren

American Football

Montag	20.00 - 22.00	BSA Sportplatz	Youth + Ladies + Herren
Dienstag	19.30 - 21.30	Gesamtschule	Herren ab 18 Jahren
Mittwoch	19.30 - 22.00	Michaelshoven	Ladies ab 16 Jahren
Donnerstag	19.30 - 21.45	Gymnasium	Herren ab 18 Jahren
	19.30 - 21.45	Mettfelderstr.	Herren ab 18 Jahren
Samstag	20.00 - 22.00	BSA Sportplatz	Youth + Ladies + Herren
Sonntag	20.00 - 22.00	BSA Sportplatz	Youth + Ladies + Herren

* Anmeldung zum Probetraining (montags!) und aktuelle Trainingsinfos der
Cologne Ronin Ladies per eMail an info@cologne-ronin-ladies.de
Cologne Ronin Herren per eMail an info@cologne-ronin.de
Cologne Ronin Youth per eMail an youth@cologne-ronin.de

Mehr über die Teams unter www.cologne-ronin.de und unter www.cologne-ronin-ladies.de

Aquafit & Aquagymnastik

Montag	14.30 - 15.30	K Ringelnatzstr.	Frauen - Senioren
	15.30 - 16.30	K Ringelnatzstr.	Frauen - Senioren
Dienstag	15.00 - 16.00	K Ringelnatzstr.	Frauen ab 50
	16.00 - 17.00	K Ringelnatzstr.	Frauen ab 30
Mittwoch	19.00 - 19.45	K Ringelnatzstr.	Frauen ab 30
	16.15 - 17.00	K Ringelnatzstr.	Erwachsene - Senioren
	17.15 - 18.00	K Ringelnatzstr.	Erwachsene ab 30
Freitag	18.15 - 19.00	K Ringelnatzstr.	Erwachsene ab 30
	11.15 - 12.00	K Rodenkirchen-Bad	Erwachsene - Senioren
	12.00 - 12.45	K Rodenkirchen-Bad	Erwachsene - Senioren
	12.45 - 13.30	K Rodenkirchen-Bad	Erwachsene - Senioren

Ausgleichssport – alles rund um den Ball

Montag 19.15 - 21.45 Gymnasium Männer

Badminton

Montag	10.00 - 12.00	Mettfelderstr.	Erwachsene - Senioren
	17.30 - 19.00	Gesamtschule	Schüler & Jugend
	19.00 - 22.00	Gesamtschule	Erwachsene
Mittwoch	10.00 - 12.00	Mettfelderstr.	Erwachsene - Senioren
Freitag	17.30 - 19.30	Gesamtschule	Schüler & Jugend
	19.30 - 22.00	Gesamtschule	Erwachsene

Basketball für Mädchen und Frauen

Mittwoch	16.00 - 17.30	Gesamtschule	U 14 - Mädchen
	16.00 - 17.30	Gesamtschule	U 16 - Mädchen
Freitag	16.00 - 17.30	Gesamtschule	U 12 - Mix
Samstag	13.30 - 15.00	Gymnasium	U 16 - Mädchen
Sonntag	11.00 - 16.00	Gymnasium	Liga-Spiele

Basketball für Jungen und Herren...

Montag	16.00 - 17.30	Gesamtschule	U 12 - Jungen
	17.45 - 19.15	Gymnasium	U 10 - Jungen
	18.00 - 19.30	Mainstr .	U 16 - Jungen (1. Mannschaft)
	19.00 - 22.00	Mainstr .	Herren
Dienstag	17.00 - 18.30	Gesamtschule	U 16 - Jungen (2. Mannschaft)
Mittwoch	17.30 - 19.00	Gesamtschule	U 14 - Jungen
	17.30 - 19.00	Gesamtschule	U 18 - Jugend
	19.00 - 22.00	Gesamtschule	Herren

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Zielgruppe
Alle Infos unter Basketball.im-Kölner-Süden.de			
Donnerstag	18.00 - 19.30	Mainstr.	U 16 - Jungen (1. Mannschaft)
Freitag	16.00 - 17.30	Gesamtschule	U 12 - Mix
	16.00 - 17.30	Gesamtschule	U 14 - Jungen
	19.00 - 22.00	Gymnasium	Herren
Samstag	12.30 - 14.00	Grundschule Sürth	U 16 - Jungen (2. Mannschaft)
	12.00 - 14.00	AFS Rondorf	U 16 - Jungen (1. Mannschaft)
	13.30 - 15.00	Gymnasium	U 16 - Jungen
	14.00 - 16.00	AFS Rondorf	U 18 - Jugend
Sonntag	10.00 - 17.00	AFS Rondorf	Liga-Spiele

Betriebssportgruppe TVR

Mittwoch	09.30 - 10.30	TVR Clubhaus	(Geschlossene Gruppe)
----------	---------------	--------------	-----------------------

B.O.P Bauch-Oberschenkel-Po-Training

Mittwoch	09.30 - 10.30	K TVR Clubhaus	Erwachsene
----------	---------------	----------------	------------

Cheerleading – NEU!

Sportliches Training

Dienstag	17.00 - 19.00	Gesamtschule	Peewee und Juniors
	19.00 - 21.30	Gesamtschule	Seniors
Sonntag	15.00 - 17.00	TVR Gymnastikhalle	Peewee und Juniors
	17.00 - 20.00	TVR Gymnastikhalle	Seniors

Eltern-Kind-Turnen + Eltern-Kind-Krabbelspaß

Montag	09.00 - 10.00	K TVR Clubhaus	Eltern & Kind ab 7 Monaten
	10.00 - 11.00	K TVR Clubhaus	Eltern & Kind ab 12 Monaten
	11.00 - 12.00	K TVR Clubhaus	Eltern & Kind ab 7 Monaten
	15.30 - 16.30	Ringelnatzstr.	Eltern & Kind von 2 - 3 ½ J.
	16.30 - 17.30	Ringelnatzstr.	Eltern & Kind von 2 - 3 J.
Dienstag	17.00 - 18.00	Gymnasium	Eltern & Kind von 2 - 4 J.
	15.00 - 16.00	Ringelnatzstr.	Eltern & Kind von 2 - 4 J.
Donnerstag	17.00 - 18.00	Gymnasium	Eltern & Kind von 1 ½ - 3 ½ J.
	18.00 - 19.00	Gymnasium	Eltern & Kind von 3 - 5 J.
Freitag	15.15 - 16.00	TVR Clubhaus	Eltern & Kind von 2 - 4 J.
	15.15 - 16.15	Gymnasium	Eltern & Kind von 2 - 4 J.
	16.15 - 17.15	TVR Clubhaus	Eltern & Kind von 1 ½ - 2 ½ J.
	17.15 - 18.15	TVR Clubhaus	Eltern & Kind 10 - 18 Monate
	17.00 - 18.00	Ringelnatzstr.	Eltern & Kind von 2 - 4 J.

Fitness: BodyArt

Montag	19.25 - 20.25	K TVR Clubhaus	Erwachsene
--------	---------------	----------------	------------

Fitness: BodyWorkout – DanceMoves

Donnerstag	19.15 - 20.15	K TVR Clubhaus	Erwachsene ab 16 Jahren
------------	---------------	----------------	-------------------------

Fitness: Frauen-Fitness-Sport und Frauen Power

Donnerstag	08.45 - 10.15	Gymnastikhalle Bad	Frauen (ab 15 J.) bis Senioren
------------	---------------	--------------------	--------------------------------

Fitness: Step - Aerobic

Mittwoch	20.00 - 21.00	K TVR Clubhaus	Jugend ab 16 & Erwachsene
----------	---------------	----------------	---------------------------

GesundheitsFitnessCenter – neue Öffnungszeiten!

Mo - Fr	08.30 - 14.00	TVR Clubhaus	Jugend & Erwachsene
Mo + Mi + Fr	16.00 - 21.00	TVR Clubhaus	Jugend & Erwachsene
Di + Do	16.00 - 22.00	TVR Clubhaus	Jugend & Erwachsene
Samstag	09.00 - 17.00	TVR Clubhaus	Jugend & Erwachsene
Sonntag	09.00 - 17.00	TVR Clubhaus	Jugend & Erwachsene

Änderungen jederzeit möglich – TVR Kurs- und Sportangebote 2



Dein Ort für Sport!

0221 / 669 50 50

Die Anschriften der Sportstätten
finden Sie auf der Rückseite

K = Kursangebote



Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Zielgruppe
Mittwoch	17.00 - 18.30	TVR Budohalle	bis 11 Jahre (Gelb +)
Freitag	15.30 - 16.30	TVR Budohalle	5 - 9 Jahre (Anfänger)
	16.30 - 17.30	TVR Budohalle	6 - 9 Jahre (Gelb +)
	17.30 - 19.00	TVR Budohalle	8 - 10 Jahre (Gelb +)

Ju-Jutsu

Mittwoch	20.00 - 21.30	TVR Budohalle	Jugend & Erwachsene m + w
Samstag	09.30 - 11.00	TVR Budohalle	Jugend & Erwachsene m + w

Kicktreff – Mitternachtssport

Mittwoch	19.00 - 20.30	Gesamtschule H4/5	Jugend & Erwachsene
Freitag	22.00 - 24.00	Kettlerstr.	Jugend & junge Erwachsene

Kinder-Spiel-Spaß-Bewegung

Montag	17.30 - 18.30	Ringelnatzstr.	Kinder von 3 - 5 Jahren
Mittwoch	15.30 - 16.30	Ringelnatzstr.	Kinder von 5 - 6 Jahren
	16.30 - 17.30	Ringelnatzstr.	Kinder von 3 - 4 Jahren

Kindertanz / Kinderyoga Kombi – Neu!

Montag	18.00 - 19.00	Gymnasium	Kinder von 6 - 10 Jahren
Freitag	16.15 - 17.15	Gymnasium	Kinder von 6 - 10 Jahren

Kinderturnen – Sport – Spiel – Spannung

Dienstag	16.00 - 17.00	Ringelnatzstr.	Vorschule 4 - 6 Jahre
	17.00 - 18.00	Ringelnatzstr.	1. - 2. Schuljahr
	18.00 - 19.00	Ringelnatzstr.	ab 3. Schuljahr
Mittwoch	17.30 - 18.30	Ringelnatzstr.	1. - 2. Schuljahr
Freitag	16.00 - 17.00	Ringelnatzstr.	4 - 6 Jahre

Leichtathletik – Sportabzeichen

Mittwoch	18.30 - 20.00	K Gymnasium	im Sommer / Volker Mies
Mittwoch	19.30 - 21.00	K Gymnasium	im Winter / Volker Mies

– Abnahme jeden 1. Mittwoch im Monat –

Leichtathletik für Bambinis

Freitag	15.00 - 16.00	Gesamtschule	Kindergartenkinder 3 - 5 1/2
---------	---------------	--------------	------------------------------

Leichtathletik

Montag	17.00 - 19.00	BSA/ Mainstr.*	Leistungsgr./Schulz, Neumann
	17.00 - 19.00	BSA/ Mainstr.*	ab 10 Jahren / Störmann
Dienstag	17.30 - 19.30	Mettfelderstr.	ab 10 Jahren / Neumann
	16.00 - 17.30	BSA/ Gesamtschule*	6 - 10 J. / Störmann, Wittholt
Mittwoch	17.00 - 19.00	BSA/ Gesamtschule*	Leistungsgr./Schulz, Neumann
	17.30 - 19.00	BSA/ Gesamtschule*	8 - 12 Jahre / Caffier, Wittholt
	17.30 - 19.30	BSA/ Mainstr.*	ab 10 Jahren / Wiese
Donnerstag	17.30 - 19.30	BSA/ Mainstr.*	ab 10 Jahre / Hotz, Soler
Freitag	16.00 - 17.30	BSA/ Gesamtschule*	ab 10 Jahre / Hotz, Soler
	17.00 - 19.00	BSA Sportplatz	Leistungsgr./Schulz, Neumann
Samstag	09.45 - 11.15	Gymnasium	5 - 8 Jahre / Correa
	11.30 - 13.15	Gymnasium	ab 9 Jahre / Correa

* im Sommer auf dem BSA Sportplatz (im Winter in der angegebenen Turnhalle)

Leistungsturnen für Mädchen *Voranmeldung: tvrturnen@gmx.de*

Dienstag	15.00 - 17.00	Gesamtschule	Vor- & Grundschule m + w
	17.00 - 19.30	Gesamtschule	ab 5. Klasse Mädchen
Donnerstag	16.00 - 17.30	Gesamtschule	Kunstturngruppe ab 7 Jahren
Freitag	15.00 - 17.00	Gesamtschule	Vor- & Grundschule m + w
	17.00 - 19.30	Gesamtschule	ab 5. Klasse m + w





Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Zielgruppe
Samstag	10.00 - 12.00 12.00 - 14.30	Gesamtschule Gesamtschule	Vor- & Grundschule m + w ab 5. Klasse m + w

Pilates / Faszien-Training

Montag	10.30 - 11.30 K 20.25 - 21.25 K	Gymnastikhalle Bad TVR Clubhaus	Erwachsene m + w Erwachsene m + w
Freitag	08.15 - 09.15 K 09.15 - 10.15 K	TVR Clubhaus TVR Clubhaus	Erwachsene m + w Erwachsene m + w

Qi Gong

Dienstag	15.45 - 17.00 17.00 - 18.15	TVR Clubhaus TVR Clubhaus	Erw. m + w Mittelstufe Erw. m + w Fortgeschrittene
Donnerstag	16.45 - 18.00	TVR Clubhaus	Erw. m + w Anfänger

Radsportgruppe (Senioren)

Donnerstag	10.00	Treffpunkt Haltestelle: Heinrich-Lübke Ufer	Erw. m + w
------------	-------	---	------------

RehaSport „Orthopädie“ – nur mit Verordnung und Voranmeldung

Dienstag	11.00 - 11.45	TVR Gymnastikhalle	Erwachsene
Mittwoch	16.00 - 16.45 16.50 - 17.35 17.40 - 18.25	TVR Gymnastikhalle TVR Gymnastikhalle TVR Gymnastikhalle	Erwachsene Erwachsene Erwachsene
Donnerstag	16.00 - 16.45	TVR Gymnastikhalle	Erwachsene

Rücken aktiv – Yoga

Einstieg jederzeit möglich!

Donnerstag	09.00 - 10.00 K 10.00 - 11.00 K	TVR Clubhaus TVR Clubhaus	Erw. m + w Anfänger Erw. m + w Fortgeschrittene
------------	------------------------------------	------------------------------	--

Schwimmlernkurse

am Dienstag + Samstag – nur auf Anfrage!*

Über Gruppen- und Zeitaufteilung werden Sie schriftlich benachrichtigt!

Schwimmen im Verein – Warteliste!*

Montag	16.00 - 18.30	Rodenkirchen-Bad	Kinder/Jugend
Mittwoch	16.00 - 20.00 20.00 - 21.15	Rodenkirchen-Bad Rodenkirchen-Bad	Kinder/Jugend Erw. + Senioren
Donnerstag	18.00 - 20.00 19.00 - 20.00 20.00 - 21.15	Rodenkirchen Bad Rodenkirchen Bad Rodenkirchen Bad	Kinder/Jugend Jugend Erw. + Senioren
Samstag	14.00 - 15.30	Schulbad Wesseling	Erw. + Senioren

Die Gruppen- und Zeitaufteilung erfolgt nach Leistungsstand.

* **Registrierung:** www.schwimmen.tvr1898.de

Schwimmen: Eltern-Kind-Wasserspaß

Dienstag	17.00 - 18.00 K	Ringelnetzstr.	Eltern mit Kind ab 2 Jahren
----------	-----------------	----------------	-----------------------------

Triathlon für Jugendliche

Montag	16.00 - 17.30 18.30 - 20.00	Geamtschule BSA Sportplatz	Lauftraining (nur Winter) Lauftraining (nur Sommer)
Mittwoch	19.00 - 20.00	RodenkirchenBad	Schwimmtraining
Donnerstag	19.00 - 20.00	RodenkirchenBad	Athletik + Schwimmtraining
Freitag	15.30 - 17.00	Gesamtschule	Rad-/Rollentraining (Winter)

5 TVR Kurs- und Sportangebote – Änderungen jederzeit möglich

Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Zielgruppe
Triathlon für Erwachsene			
Dienstag	18.00 - 19.30	Mettfelderstr.	Lauftraining im Winter
	19.00 - 20.30	BSA Sportplatz	Lauftraining im Sommer
Mittwoch	20.00 - 21.15	RodenkirchenBad	Schwimmtraining
Donnerstag	20.00 - 21.15	RodenkirchenBad	Schwimmtraining
Samstag	15.00 - 16.00	RodenkirchenBad	Schwimmtraining
Sonntag	10.30 (Treffpunkt)	TVR Clubhaus	Radfahren (1. Sonntag i.M.)

Aktuelle Infos unter www.triathlon-in-koeln.de

TRX-Training

Dienstag	17.00 - 18.00	Trainingshalle Bad	Eine Voranmeldung ist unter 0221/6695050 oder info@tvr1898.de notwendig!
Donnerstag	17.00 - 18.00	Trainingshalle Bad	
	18.15 - 19.15	Trainingshalle Bad	
	19.30 - 20.30	Trainingshalle Bad	

Volleyball

Montag	16.00 - 17.30	Gesamtschule	Kinder ab 11 / Anfänger
Dienstag	18.00 - 19.30	Gesamtschule	Hobby-Mix / 14 - 18 Jahre
	19.00 - 20.30	Gesamtschule	Hobby-Mix / Erw. m + w
	20.00 - 22.00	Gesamtschule	Erwachsene m + w (Oberliga)
Mittwoch	19.30 - 22.00	Ringelnatzstr.	Erwachsene m + w
Donnerstag	20.00 - 22.00	Ringelnatzstr.	Hobby-Mix / Erw. m + w
Freitag	20.00 - 22.00	Ringelnatzstr.	Erwachsene m + w
	20.00 - 22.00	Gesamtschule	Erwachsene m + w (Oberliga)

Walking & Nordic Walking

Donnerstag	10.00 - 11.30	Forstbotan. Garten	Erwachsene m + w
------------	---------------	--------------------	------------------

Wassergewöhnung / Babyschwimmen

Freitag	09.30 - 10.15	K Rodenkirchen-Bad	Babyschwimmen ab 3 Monate
Freitag	10.15 - 11.00	K Rodenkirchen-Bad	Wassergewöhnung ab 2 Jahre

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag	19.30 - 20.30	K Gymnastikhalle Bad	Erwachsene m + w
Freitag	10.30 - 11.30	K TVR Clubhaus	Erwachsene m + w

Yoga

Mittwoch	18.30 - 20.00	TVR Clubhaus	Erwachsene m + w
Freitag	18.30 - 20.00	TVR Clubhaus	Erwachsene m + w

Zirkus – Manege frei!

Dienstag	17.15 - 19.15	Gymnasium	Kinder ab 6 - 8 Jahre
----------	---------------	-----------	-----------------------

Zumba mit Darja und Elli

Mittwoch	16.50 - 17.50	Gymnastikhalle Bad	Jugend / Erwachsene m + w
	17.50 - 18.20	Gymnastikhalle Bad	Rückentraining & Stretch
Donnerstag	18.15 - 19.15	TVR Clubhaus	Jugend / Erwachsene m + w

Zumba-DanceArt

Donnerstag	20.15 - 21.15	K TVR Clubhaus	Jugend / Erwachsene m + w
------------	---------------	----------------	---------------------------



Dein Ort für Sport!

0221 / 669 50 50

Die Anschriften der Sportstätten finden Sie auf der Rückseite

K = Kursangebote



SPORT, SPIEL, SPASS

ein Fest für die ganze Familie mit vielen Mitmachaktionen

>>> Eintritt frei! <<<

www.tvr1898.de oder www.facebook.com/TVR1898/

Werde Mitglied im Förderkreis!



Und unterstütze die Kinder- und Jugend im TVR.

Jahresmitgliedsbeitrag: 12,- € (gerne auch mehr!)
Alternativ sind Spenden auch sehr willkommen:

Förderkreis des Turnverein Rodenkirchen 1898 e.V.

IBAN: DE33 3806 0186 7113 1100 10

BIC: GENODED1BRS

Weitere Informationen gibt's im TVR-Büro
(Öffnungszeiten siehe unten)

Wir sagen Danke!

Anschriften der Sportstätten:

TVR Clubhaus + TVR Budohalle + TVR Gymnastikhalle + FitnessCenter TVR

Sürther Straße 195 50996 Köln (Michaelshoven) Büro: 0221 / 669 50 50, FitnessCenter: 0221 / 669 50 5-20

BSA Sportplatz Ost – Bezirkssportanlage Sürther Feld (neben der Gesamtschule)

Sürther Straße 195 50996 Köln (Michaelshoven) Kunstrasenplatz, Laufbahn, Hoch-/Weitsprung, etc.

RodenkirchenBad + Gymnastikhalle Bad + Trainingshalle Bad (+ Mainstraße Turnhalle)

Mainstraße 67 50996 Köln (Rodenkirchen) Hallenbad: 0221 / 27 91 78-0

Gymnasium Rodenkirchen – Sportplatz / Hallen

Sürther Straße 55 50996 Köln (Rodenkirchen)

Ringelnatzstraße Turnhalle + Schwimmen

Ringelnatzstraße 12 50996 Köln (Rodenkirchen)

Mettfelderstraße Turnhalle

Mettfelderstraße 21 50996 Köln (Rodenkirchen)

Forstbotanischer Garten / Parkplatz

Schillingsrotter Straße 50996 Köln (Rodenkirchen)

Gesamtschule Rodenkirchen

Sürther Straße 191 50999 Köln (Michaelshoven)

Sportplatz Sürth (Fußballplatz, Asche)

Remigiusstraße 13 50999 Köln (neben „Linde“)

Sporthalle Berufsförderungswerk

Martinsweg 50999 Köln (Michaelshoven)

Turnhalle Anne-Frank-Schule (AFS)

Adlerstraße 13 50997 Köln (Rondorf)

Turnhalle Kettlerstr., Fühlinger See, WesselingBad, Schulbad Wesseling:

Genauere Infos zu Adressen / Anfahrt geben wir Ihnen gern unter 0221 / 669 50 50 oder per E-Mail unter info@tvr1898.de



TURNVEREIN RODENKIRCHEN 1898 E.V.

Turnverein Rodenkirchen 1898 e.V.

Sürther Straße 195
50999 Köln

Telefon: 0221 / 669 50 5-0

Mail: info@tvr1898.de

Internet: www.tvr1898.de

Bürozeiten Clubhaus:

Montag - Freitag
9 - 12.30 Uhr +

Mo - Do 17 - 20 Uhr