

Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Turnhalle Karl-Simrock-Schule, Am Burggraben 20, 53121 Bonn

vormittags		8:15 - 9:15 Uhr	Fit in den Tag Klassenraum "F" II Frauke Mayer		11:30 - 13 Uhr	Fitmix II Sigrid Risse	
	16 - 17 h	Eltern-Kind-Turnen* Kinder ab 2 Jahren I/I Daniela Münz	Kinderturnen* ab 4 Jahren/Minis I Daniela Münz	Dance Kids ab 8 Jahren I Sonia Guzmán	Bodyforming II Sigrid Risse	Kinderturnen ab 6 Jahren/Midis I Daniela Münz	
	17 - 18 h	Bauch-Beine-Po II Anja Hübner	Pilates I (Kursangebot) Elke Lösche	Herzsport* S o. IV Monika Walder	Step-Aerobic II Sigrid Risse	Latino Dance II Sonia Guzman	
	18 - 19 h	Wirbelsäulengymnastik S oder III Frauke Mayer	Pilates II (Kursangebot) Elke Lösche		Yoga S oder III Andrea Schenk	Fit ins Wochenende II Anja Hübner	
	19 - 20 h	Qigong für Einsteiger II Frauke Mayer	Tischtennis I Freies Training		Flexi-Bar® (Kursangebot) Anja Hübner	Autogenes Training - Stufe II (Kursangebot) I Anja Harder	Bodenakrobatik I Freies Training
	20 - 21 h			AROHA® II Anja Hübner			
	21 - 22 h						

Josef-Strunck-Halle, Röckumstraße 58a, 53121 Bonn

19 - 20 h	Herren-Freizeitsport I Freies Training	Legende:	Kinder
			Erwachsene/Kinder
20 - 21 h	Damen-Ballsport I Freies Training		Erwachsene
			Erwachsene/Senioren
21 - 22 h			Senioren
			Zusatzkurs

*I = Beitragsklasse 1 + Familienmitglied: 10 € pro Monat
 II + S = Beitragsklasse 2 + Senioren: 15 € pro Monat
 III = Beitragsklasse 3: 20 € pro Monat
 IV = Beitragsklasse 4: 25 € pro Monat
 Kurs derzeit voll belegt. Eintrag auf Warteliste möglich!

Turnhalle Clara-Schumann-Gymnasium, Loestraße 14, 53113 Bonn

-16 h		Zirkuskünste 1. bis 4. Klasse Marion Ladich/ Maïke Wiese		
	16 - 17 h	Zirkuskünste ab der 5. Klasse II Marion Ladich/ Maïke Wiese		Eltern-Kind-Zirkus Kinder ab 2 Jahren I/II Alexa Vieth
	17 - 18 h			Zirkuskünste 4 bis 7 Jahre II Alexa Vieth

Stand: Januar 2020