

Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Turnhalle Karl-Simrock-Schule, Am Burggraben 20, 53121 Bonn*						
Vormittags		8:30 - 9:30 Uhr	Fit in den Tag Klassenraum "F" II Frauke Mayer	11:30 - 13 Uhr		Fitmix ab September 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	Geräteturnen I Freies Training
	Bauch-Beine-Po II Anja Hübner	Pilates I (Kursangebot) Vera Hafels	Herzsport* S o. IV Monika Walder	Step-Aerobic II Sigrid Risse	Latino Dance II Sonia Guzman	
17 - 18 h	Wirbelsäulengymnastik S oder III Frauke Mayer	Pilates II (Kursangebot) Vera Hafels		Yoga S oder III Marina Kohl	Fit ins Wochenende II Sigrid Risse	
18 - 19 h		Tischtennis I Freies Training	Fit am Mittwoch II Sigrid Risse	Autogenes Training - Stufe II (Kursangebot) Anja Harder	Bodenakrobatik I Freies Training	
19 - 20 h	Qigong für Einsteiger II Frauke Mayer	AROHA® (nach den Herbstferien)				
20 - 21 h						
21 - 22 h						

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

19 - 20 h	Herren-Freizeitsport I Freies Training	Legende: Kinder Erwachsene/Kinder Erwachsene Erwachsene/Senioren Senioren Zusatzkurs I = Beitragsklasse 1 + Familienmitglied: 10 €/Monat II + S = Beitragsklasse 2 + Senioren: 15 €/Monat III = Beitragsklasse 3: 20 €/Monat IV = Beitragsklasse 4: 25 €/Monat *Kurs derzeit voll belegt. Eintrag auf Warteliste möglich!
	Damen-Ballsport I Freies Training	
20 - 21 h		
21 - 22 h		

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

16 h	Im August finden diese beiden Kurse auf der Wiese hinter der Endenicher Burg statt. Bei schlechtem Wetter fallen diese aus.	Zirkuskünste 1. bis 4. Klasse Marion Ladich/ Maike Wiese	Eltern-Kind-Zirkus Kinder ab 2 Jahren I/II Alexa Vieth
		Zirkuskünste ab der 5. Klasse II Marion Ladich/ Maike Wiese	
16 - 17 h			
17 - 18 h			

Stand: August 2020

***ACHTUNG: Viele Kurse finden in Abstimmung mit den Trainern bei trockenem Wetter auf der Wiese hinter der Endenicher Burg statt**

Detaillierte Information zum Kursangebot unter www.olympia-bonn.de