

## Stundenplan

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

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

<b>Vormittags</b>		8:30 - 9:30 Uhr	<b>Fit in den Tag</b> Klassenraum "F" <b>II</b> Frauke Mayer	Der Klassenraum befindet sich in der Matthias-Claudius-Schule	11:30 - 13 Uhr	<b>Fitmix</b>  <b>II</b> Sigrid Risse	
<b>16 - 17 h</b>	<b>Eltern-Kind-Turnen*</b> Kinder ab 2 Jahren <b>I/I</b> Daniela Münz	<b>Kinderturnen*</b> ab 4 Jahren/Minis <b>I</b> Daniela Münz	<b>Dance Kids</b> <b>I</b> Carina Heinrich	<b>Bodyforming</b> <b>II</b> Sigrid Risse	<b>Kinderturnen</b> ab 6 Jahren/Midis <b>I</b> Daniela Münz	<b>Geräteturnen</b>  <b>I</b> Freies Training	
<b>17 - 18 h</b>	<b>Bauch-Beine-Po</b> <b>II</b> Anja Hübner	<b>Pilates I</b> (Kursangebot) Vera Hafels	<b>Herzsport*</b>  <b>S o. IV</b> Monika Walder	<b>Step-Aerobic</b> <b>II</b> Sigrid Risse	<b>Latino Dance</b> <b>II</b> Sigrid Risse		
<b>18 - 19 h</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> <b>S oder III</b> Frauke Mayer	<b>Pilates II</b> (Kursangebot) Vera Hafels		<b>Yoga</b> <b>S oder III</b> Marina Kohl	<b>Fit ins Wochenende</b> <b>II</b> Sigrid Risse		
<b>19 - 20 h</b>	<b>Qigong</b> für Einsteiger <b>II</b> Frauke Mayer	<b>Tischtennis</b> <b>I</b> Freies Training		<b>Fit am Mittwoch</b> <b>II</b> Sigrid Risse	<b>Autogenes Training - Stufe II</b> (Kursangebot) Start nach den Herbstferien Anja Harder	<b>Bodenakrobatik</b>  <b>I</b> Freies Training	
<b>20 - 21 h</b>							
<b>21 - 22 h</b>							

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

<b>19 - 20 h</b>		<b>Herren-Freizeitsport</b> <b>I</b> Freies Training		<b>Legende:</b>		<b>HINWEIS:</b> In den Herbstferien finden die Kinderkurse nicht statt!
<b>20 - 21 h</b>		<b>Damen-Ballsport</b> <b>I</b> Freies Training		<b>Kinder</b>	<b>Erwachsene/Kinder</b>	
<b>21 - 22 h</b>				<b>Erwachsene</b>	<b>Erwachsene/Senioren</b>	
				<b>Senioren</b>		
				<b>Zusatzkurs</b>		
				<i>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!</i>		

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

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

Stand: Oktober 2020