

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	Der Klassenraum befindet sich in der Matthias-Claudius-Schule	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 I Carina Heinrich	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 Sigrid Risse	
17 - 18 h	Wirbelsäulengymnastik S oder III Frauke Mayer	Pilates II (Kursangebot) Vera Hafels		Yoga	Fit ins Wochenende II Sigrid Risse	
18 - 19 h		Tischtennis	Fit am Mittwoch II Sigrid Risse	Bodenakrobatik		
19 - 20 h	Qigong für Einsteiger II Frauke Mayer		Autogenes Training - Stufe II			
20 - 21 h						
21 - 22 h						

**ZUR ZEIT NUR ONLINE-KURSE!
SIEHE STARTSEITE!**

19 - 20 h	Erwachsene/Kinder	HINWEIS: In den Herbstferien finden die Kinderkurse nicht statt! I = Beitragsklasse 1 + Familienmitglied: 10 €/Monat II + S = Beitragsklasse 2 + Senioren: 15 €/Monat III = Beitragsklasse 3: 20 €/Monat IV = Beitragsklasse 4: 25 €/Monat <i>*Kurs derzeit voll belegt. Eintrag auf Warteliste möglich!</i>
20 - 21 h	Erwachsene	
20 - 21 h	Erwachsene/Senioren	
21 - 22 h	Senioren	
	Zusatzkurs	

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

-16 h	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		Zirkuskünste 4 bis 7 Jahre II Alexa Vieth
17 - 18 h		

Stand: Oktober 2020