

Stundenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Turnhalle Karl-Simrock-Schule, Am Burggraben 20, 53121 Bonn							
Vormittags		9 - 10 Uhr	Fit in den Tag Klassenraum "F" II Frauke Mayer	Der Klassenraum befindet sich in der Matthias-Claudius -Schule	10:30 - 13:30 U	Capoeira Kids* 10:30 - 11:15/ 3 - 5 J. 11:15 - 12:15/ 6 - 9 J. 12:15 - 13:30/10 - 14 J. Rico Blachnik	Fitmix am Sonntag 11:30 -13 Uhr 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 Carina Heinrich	Kinderkurse in Planung	Kinderkurse in Planung	Kinderturnen* ab 6 Jahren/Midis I Daniela Münz	Workshops in Planung	Geräteturnen
17 - 18 h	Bauch-Beine-Po II Anja Hübner	Reha-Sport/Okt. mit Verordnung Frauke Mayer	Herzsport*	Step-Aerobic II Sigrid Risse	Zumba II Tatiana Pohl		I Freies Training
18 - 19 h	Wirbelsäulengymnastik	Pilates (Kursangebot) Vera Hafels	S o. IV Monika Walder	Yoga	Fitmix am Freitag II Anja Hübner		
19 - 20 h	S oder III Frauke Mayer	Tischtennis	Flexi-Bar (Kursangebot) Anja Hübner	S oder III Marina Kohl	Bodenakrobatik		
20 - 21 h	Qigong für Einsteiger II Frauke Mayer	I Freies Training	Capoeira II Rico Blachnik	Damen-Ballsport I Freies Training	I Freies Training		
21 - 22 h							
Josef-Strunck-Halle, Röckelstraße 58a, 53121 Bonn							
19 - 20 h	Herren-				Kinder		HINWEIS: In den Ferien 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 *Kurs derzeit voll belegt. Eintrag auf Warteliste möglich!
20 - 21 h					Erwachsene/Kinder		
					Erwachsene		
					Erwachsene/Senioren		
					Senioren		
					Zusatzkurs		
21 - 22 h		Freies Training					
Turnhalle Clara-Schumann-Gymnasium, Loestraße 14, 53113 Bonn							
16 h			Zirkuskünste 1. bis 4. Klasse Marion Ladich/ Maika Wiese				
16 - 17 h			Zirkuskünste ab der 5. Klasse II Marion Ladich/ Maika Wiese		Eltern-Kind-Zirkus Kinder ab 2 Jahren I/II Alexa Vieth		
17 - 18 h					Zirkuskünste 4 bis 7 Jahre II Alexa Vieth		

Stand: August 2021