

Sportangebot TuS Bonneberg (gültig ab Februar 2020, Änderungen vorbehalten)

Wochentag	Uhrzeit	Abteilung/Sportangebot	Übungsort/Sportstätte	Übungsleiter(in)/ Trainer(in)	
Montag					
	9.00 - 10.30	Pilates (Kurs)	Vereinszentrum Vlotho	Anette Wiele	
	15.30 – 17.00	Gymnastiktreff für Ältere	Turnhalle Bonneberg	Magdalena Fechtmeier	
	18.30 – 19.30	Faszien Pilates	Turnhalle Bonneberg	Anette Wiele	
	19.15 – 20.15	Latin Dance Power (Kurs)	Vereinszentrum Vlotho	Melanie Distelmeier	
	19.45 – 21.00	Aroha - Cardiotraining im ¾ Takt	Turnhalle Bonneberg	Anette Wiele	
Dienstag	10.00 – 11.00	Body Workout (Kurs)	Vereinszentrum Vlotho	Melanie Windmüller-Gök	
	15.30 – 16.30	Eltern- Kind Turnen (3 und 4 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Laura Everts	
	16.30 – 17.30	Eltern - Kind Turnen (1 und 2 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Laura Everts	
	18.00 – 19.30	Fit und Gesund Gymnastik	Turnhalle Bonneberg	Edith Mielke	
	17.30 – 19.00	Bewegen statt schonen (P- Kurs)	Vereinszentrum Vlotho	Melanie Windmüller-Gök	
	19.00 – 20.30	Dance (ab 12 Jahre)	Vereinszentrum Vlotho	Melanie Windmüller- Gök	
	19.30– 21.00	Fitness- Aerobic	Turnhalle Bonneberg	Sophie Kipp	
	20.00 – 22.00	Volleyball Herren	Doppelsporthalle Vlotho,GS	Ralf Peter Lenz	
	20.00 - 22.00	Volleyball Altherren	Doppelsporthalle Vlotho, GS	Andre Pielsticker	
Mittwoch					
	09.00 - 10.30	Pilates (Kurs)	Vereinszentrum Vlotho	Anette Wiele	
	10.30 - 12.00	Pilates (Kurs)	Vereinszentrum Vlotho	Anette Wiele	
	15.00 – 16.00	Show & Motion Akrobatik (4 – 5 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Sonja O'Reilly/ Janna Kramer	
	16.00 – 17.00	Show & Motion Akrobatik (3 – 4 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Sonja O'Reilly/ Janna Kramer	
	16.30 – 18.00	Volleyball Jugend U18 männl.	WGV Doppelsporthalle	R.P. Lenz	
	18.30 -20.00	Volleyball Jugend U18 weibl.	WGV Doppelsporthalle	Sabrina Giesen	
	18.30 -19.15	Latin Dance Power	Turnhalle Bonneberg	Melanie Distelmeier	
	19.15 – 20.00	Full body Workout (Langhanteltraining)	Turnhalle Bonneberg	Melanie Distelmeier	
20.00 – 22.00	Volleybal HobbyMix	WGV Doppelsporthalle	Tanja Pörtner		

Donnerstag	16.30 – 17.30	Turnzwerge (ab 5 Jahren)	Turnhalle Bonneberg	Jana Gehrken/ Andrea Kölling	
	17.30 -18.30	Turnen, Spiel & Sport (7 –10 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Jana Gehrken/ Andrea Kölling	
	17.30 - 20.00	Sportabzeichen Abnahme (Mai - Okt.)	Außenanlage, Rudolf - Kaiser - Zentrum	Simone Krüger	
	18.30 – 20.00	Volleyball Herren/ U18	Doppelsporthalle Vlotho, GS	R.P. Lenz	
	19.00 – 20.00	WS Fitness	Turnhalle Bonneberg	Birthe Ferreri	
	20.00 - 22.00	Volleyball Herren	Doppelsporthalle Vlotho, GS	R.P. Lenz	
Freitag	15.00 – 16.30	Show & Motion Akrobatik (ab 6 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Sonja O'Reilly/ Janna Kramer	
	16.00 – 17.30	Volleyball Jugend U12 gemischt	WGV Sporthalle	Sabrina Giesen	
	16.30 – 17.30	Rope Skipping I	Turnhalle Bonneberg	Lina Wiele	
	17.30 – 19.00	Rope Skipping II	Turnhalle Bonneberg	Neele Wolter/ Jenny Krüger	
	20.00– 22.00	Volleyball Hobby Mix	Turnhalle Bonneberg/ WGV DOHA	Claudia Wolter	
	20.15 – 21.45	Functional Cross Training 14 tägig	Turnhalle Bonneberg 14tg.	N.N.	
Samstag					
	14.00 - 17.00	Sportspaß (wechselndes Angebot)	Turnhalle Bonneberg	Info A. Wiele	
Sonntag	11.00 - 12.00	Body Workout (1. Sonntag Im Monat)	Turnhalle Bonneberg	Melanie Windmüller-Gök	
	11.00 – 12.00	Latin Dance Power (2.Sonntag im Monat)	Turnhalle Bonneberg	Melanie Distelmeier	
	11.00 – 12.00	Latin Fit (3. Sonntag im Monat)	Turnhalle Bonneberg	Sophie Kipp	
	15.00 – 17.00	Sport & Spaß mit Hund	Sportplatz Bonneberg	Kari Renner	
Info		Für Kursangebote wird eine Kursgebühr erhoben. Es ist eine persönliche Anmeldung erforderlich.			
		Die Sonntagsangebote sind für Vereinsmitglieder kostenfrei. Für externe Teilnehmer erheben wir 5 € Kursgebühr.			