

Montag		Dienstag		Mittwoch		Legende	
Zeit/Halle		Zeit/Halle		Zeit/Halle		Halle	
08.00 - 09.00 Uhr Halle 1	Bodyworkout am Vormittag mit Eva Hugenschmidt			08.45 - 10.00 Uhr Halle 1	Bodyworkout und Stretch mit Eva Hugenschmidt	1	Fronhofhalle Schützenstraße 21
09.00 - 10.00 Uhr Halle 1	Rückenfitness mit Eva Hugenschmidt			09.30-10.30 Uhr Halle 5	Bodyfit mit Christiane Klein	2	große Halle Schützenstraße 17 - 19
10.00 - 11.00 Uhr Halle 5	Bambini-Club "Hallengiger" mit Gesine Wollowski					3	Gymnastikhalle Schützenstraße 17 - 19
10.00 - 11.30 Uhr Halle 1	Tanzen hält fit Seniorentanz mit Eva Hugenschmidt					4	kleine Halle Schützenstraße 17 - 19
11.00 - 12.00 Uhr Halle 5	Bambini-Club "Flinke Söckchen" mit Gesine Wollowski					5	Mehrzweckhalle Lüftelberg Petrusstraße 28
						6	zbV-Raum Lüftelberg Petrusstraße 28
						7	Schulturnhalle Buschhoven Dietkirchenstraße Swisttal-Buschhoven
						DSB	Derletalschule Bonn-Hardtberg Rene-Schickele-Straße 12 53123 Bonn
						GGs	Schulturnhalle GGs Merl Zypressenweg
14.00 - 15.00 Uhr Halle 1	Sport, Spiele, Spaß 6-8 J. David Schander	15.00 - 16.00 Uhr Halle 4	Kinderyoga mit Christine Tappel	16.00 - 17.00 Uhr Halle 3	Wirbelsäulengymn. mit Claudia Siegburg	Pfarrsaal	Pfarrsaal St. Johannes der Täufer Adolf-Kolping-Straße 4
15.00 - 16.00 Uhr Halle 1	Taekwondo für Kinder 8 - 12 J. mit David Schander	16.00 - 17.00 Uhr Halle 1	Dancing Kids ab 6-8 J. mit Marie-Sophie Meyer	16.00 - 17.00 Uhr Halle 4	Gymnastik für Sie & Ihn (Einsteiger), mit Taherah Aghapoursabagh	St. Josef	Seniorenheim St. Josef Kirchfeldstraße 4
15.45 - 16.45 Uhr Halle 4	Dance Fun ab 9 J. mit Laura M'laiel	16.00 - 17.00 Uhr Halle 4	Kleine Strolche (Ki-Ga-/Vorschulalter) mit Christine Tappel	16.00 - 17.15 Uhr	Nordic Walking* mit Heidi Wiens vorübergehend ausgesetzt	SVS	Stella Vitalis Senioren-heim Am Tannenwald 6 53913 Swisttal
15.45 - 16.45 Uhr Halle 6	Tai Chi - Einsteiger mit Dietmar Drews	16.00 - 17.00 Uhr Halle 2	Alles mit dem Ball mit David Schander	15.55 - 16.55 Uhr Halle 1	Bambini-Club "Mattenflitzer" mit Gesine Wollowski	HBM	Freizeithallenbad Meckenheim
16.00 - 17.00 Uhr Halle 1	Bambini-Club "Kletteräffchen" Esther Moßmann	17.00 - 18.00 Uhr Halle 2	Floorball mit Bradley Luby	16.00 - 17.00 Uhr HBM	Schwimmen Anfänger & Fortgeschrittene Trainerteam Schwimmen	JoNe	Familienzentrum & KiTa JohannesNest Gelsdorfer Str. 17
16.45 - 17.45 Uhr Halle 4	Dance Teens ab 12 J. mit Laura M'laiel	17.00 - 18.00 Uhr Halle 1	Breakdance (Alle Level) mit Artem Kapiza	17.00 - 18.00 Uhr HBM	Schwimmen Anfänger & Fortgeschrittene Trainerteam Schwimmen	GJC (Kooperation)	Godesberger Judo Club Im Gries 48 53179 Bonn
17.45 - 19.00 Uhr Halle 4	Yoga mit Marilene Estoppey-von Negelein	17.00 - 18.30 Uhr GJC	Taekwondo in Kooperation mit GJC Trainerteam Taekwondo	17.00 - 18.00 Uhr Halle 4	Spiele & Spaß mit Rufus Tappel / Leon Bornstein	VFG	VFG Geschäftsstelle Hauptstraße 72, Meckenheim
18.00 - 19.30 Uhr Halle 5	Taekwondo Kinder u. Jugendliche mit David Schander	17.45 - 19.15 Uhr Halle 6	Yoga mit Christiane Gallkowski	18.00 - 19.00 Uhr Halle 4	Taekwondo Kinder mit David Schander		
18.00 - 19.00 Uhr Halle 1	Bodyworkout am Abend (1) mit Eva Hugenschmidt	18.15 - 19.15 Uhr Halle 1	Power Workout mit Mona Köhler	19.00 - 20.30 Uhr Halle 4	Taekwondo Jugendl. u. Fortgeschrittene mit David Schander		
18.30 - 20.00 Uhr Hall 3	Langhanteltraining mit Clemens Esser	18.30 - 20.00 Uhr GJC	Taekwondo (Erwachsene) in Kooperation mit GJC Trainerteam Taekwondo	19.00 - 20.30 Uhr Halle 1	Fitness Dancing für Frauen mit Eva Hugenschmidt		
18.30 - 19.45 Uhr	Lauftreff* mit Filip Zahariev	19.00 - 20.30 Uhr	Nordic Walking * für Berufstätige Taherah Aghapoursabagh	19.15 - 20.15 Uhr Halle 3	ENERGY DANCE® mit Susanne Hühne		
19.00 - 20.00 Uhr Halle 1	Bodyworkout am Abend (2) mit Christine Tappel	19.15 - 20.15 Uhr Halle 1	Zumba® mit Mona Köhler	20.15 - 21.45 Uhr Halle 3	Badminton mit Knut		
19.00 - 20.00 Uhr Halle 4	Aroha® Fitness mit Susanne Hühne			20.30 - 21.30 Uhr Halle 4	Taekwondo Wettkampftaining mit David Schander	Schauen Sie auch in unser gesondertes Programm für Rehabilitationssport	* Beginn der Walking/Nordic-Walkingstunden und des Lauftreffs kann jahreszeitlich variieren! Zeit und Treffpunkt bitte erfragen
20.00 - 21.00 Uhr Halle 4	Dance&Move 25+ mit Tanja Berning			20.30 - 21.50 Halle 1	Volleyball Hobby, ab 16 Jahren vorübergehend ausgesetzt		gültig ab 13.04.2026
20.00 - 22.00 Uhr DSB	Modernes Sport-Karate ab 14 Jahren mit St. Mehrholz & S. Wollny						
20.10 - 21.50 Uhr Halle 1	Kondition und Ballspiele für Männer mit Denis Kluge						
							

