


Stundenplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Legende	
Zeit/Halle		Zeit/Halle		Zeit/Halle		Halle	
08.00 - 09.00 Uhr Halle 8	Bodyworkout am Vormittag <i>Eva Hugenschmidt</i>	09.30 - 10.45 Uhr	Fitness mit Baby u. Buggy* mit <i>Celine Momsen</i>	08.45 - 10.00 Uhr Halle 8	Bodyworkout und Stretch <i>Eva Hugenschmidt</i>	1	Fronhofhalle <i>Schützenstraße 21</i>
09.00 - 10.00 Uhr Halle 8	Rückenfitness mit <i>Eva Hugenschmidt</i>			09.30 - 10.30 Uhr Halle 5	Bodyfit mit <i>Christiane Klein</i>	2	große Halle <i>Schützenstraße 17 - 19</i>
10.00 - 11.00 Uhr Halle 5	Bambini-Club "Hallentiger" <i>Gesine Wollowski</i>					3	Gymnastikhalle <i>Schützenstraße 17 - 19</i>
10.00 - 11.30 Uhr Halle 8	Tanzen hält fit Seniorentanz mit <i>Eva Hugenschmidt</i>					4	kleine Halle <i>Schützenstraße 17 - 19</i>
11.00 - 12.00 Uhr Halle 5	Bambini-Club "Flinke Söckchen" <i>Gesine Wollowski</i>					5	Mehrzweckhalle Lüftelberg <i>Petrusstraße 28</i>
						6	zbV-Raum Lüftelberg <i>Petrusstraße 28</i>
						7	Schulturnhalle Buschhoven Ditkirchenstraße <i>Swisttal-Buschhoven</i>
						8	Alter Ratssaal Im Ruhrfeld 16 <i>Meckenheim</i>
						GGs	Schulturnhalle GGs Merl <i>Zypressenweg</i>
14.00 - 15.00 Uhr Halle 1	Sport, Spiele, Spaß 1 *** 6-8 J. <i>Laura M'laiel</i>	15.00 - 16.00 Uhr Halle 8	Tanzmäuse Kindertanz 4-6 J <i>Monique-Ayline Meyer</i>	16.00 - 17.00 Uhr Halle 8	Wirbelsäulengymn. mit <i>Claudia Siegburg</i>	Pfarrsaal	Pfarrsaal St. Johannes der Täufer <i>Adolf-Kolping-Straße 4</i>
15.00 - 16.00 Uhr Halle 1	Taekwondo *** für Kinder 8 - 12 J. mit <i>Werner Pudlich</i>	15.30 - 16.30 Uhr Halle 1	Dancing Kids *** ab 6-8 J. <i>Marie-Sophie Meyer</i>	16.00 - 17.15 Uhr	Nordic Walking* mit Heidi Wiens <i>vorübergehend ausgesetzt</i>	St. Josef	Seniorenheim St. Josef <i>Kirchfeldstraße 4</i>
16.00 - 17.00 Uhr Halle 8	Let's dance I ab 9 J. <i>Laura M'laiel</i>	17.00 - 18.00 Uhr Halle 1	Breakdance mit <i>Artem Kapiza</i>	16.00 - 17.00 Uhr HBM	Schwimmen Anfänger & Fortgeschrittene <i>Trainerteam Schwimmen</i>	PPS	Parkplatz Schützenhalle Buschhoven
16.00 - 17.00 Uhr Halle 1	Bambini-Club "Kletteräffchen" <i>Esther Moßmann</i>	17.00 - 18.30 Uhr GJC	Taekwondo (Kinder) in Kooperation mit GJC	17.00 - 18.00 Uhr HBM	Schwimmen Anfänger & Fortgeschrittene <i>Trainerteam Schwimmen</i>	SVS	Stella Vitalis Senioren-heim Am Tannenwald 6 <i>53913 Swisttal</i>
16.00 - 17.00 Uhr Halle 6	Tai Chi - Einsteiger mit <i>Dietmar Drews</i>	17.45 - 19.15 Uhr Halle 6	Yoga mit <i>Christiane Gallkowski</i>	18.50 - 19.50 Uhr Halle 5	ENERGY DANCE® mit <i>Susanne Hühne</i>	HBM	Freizeithallenbad <i>Meckenheim</i>
17.00 - 18.00 Uhr Halle 8	Let's Dance II ab 12 J. <i>Laura M'laiel</i>	18.00 - 19.00 Uhr VFG	Progressive Muskel- entspannung f. Frauen <i>Heidi Wiens</i>	19.00 - 20.30 Uhr Halle 1	Fitness Dancing für Frauen <i>Eva Hugenschmidt</i>	JoNe	Familienzentrum & KiTa JohannesNest <i>Gelsdorfer Str. 17</i>
18.00 - 19.00 Uhr Halle 4	Tai Chi mit Dietmar Drews <i>vorübergehend ausgesetzt</i>	18.15 - 19.15 Uhr Halle 1	Power Workout mit <i>Mona Köhler</i>	20.30 - 21.50 Halle 1	Volleyball für Mädchen u. Jungen ab 14 J <i>vorübergehend ausgesetzt</i>	GJC (Kooperation)	Godesberger Judo Club Im Gries 48 <i>53179 Bonn</i>
18.00 - 19.30 Uhr Halle 5	Taekwondo Kinder u. Jugendliche <i>Fouad Hasan</i>	18.30 - 20.00 Uhr GJC	Taekwondo (Erwachsene) in Kooperation mit GJC			VFG	VFG Geschäftsstelle <i>Bahnhofstr. 24</i>
18.00 - 19.00 Uhr Halle 1	Bodyworkout am Abend (1) <i>Eva Hugenschmidt</i>	19.00 - 20.30 Uhr	Nordic Walking * für Berufstätige <i>Tahera Aghapoursabagh</i>				
19.00 - 20.00 Uhr Halle 8	Aroha® Fitness mit <i>Britta Walther</i>	19.15 - 20.15 Uhr Halle 1	Zumba® mit <i>Mona Köhler</i>			***	OGS Kooperationsangebote
19.00 - 20.00 Uhr Halle 1	Bodyworkout am Abend (2) <i>Eva Hugenschmidt</i>						Wellnessangebot
20.00 - 21.30 Uhr Halle 8	Group Fitness mit <i>Britta Walther</i>						
20.10 - 21.50 Uhr Halle 1	Kondition und Ball- spiele für Männer <i>Denis Kluge</i>					Schauen Sie auch in unser gesondertes Programm für Rehabilitationssport	* Beginn der Walking/Nordic-Walking- stunden und des Lauftreffs kann jahreszeitlich variieren! Zeit und Treffpunkt bitte erfragen
							gültig ab 20.10.2023
							

Stundenplan

Donnerstag		Freitag		Samstag		Legende	
Zeit/Halle		Zeit/Halle		Zeit/Halle		Halle	
09.00 - 10.00 Uhr Halle 5	Pilates mit <i>Barbara Schulze Hillert</i>	09.00 - 10.00 Uhr Halle 5	Powergym mit <i>Christiane Klein</i>	09.30 - 10.45 Uhr	Nordic Walking* mit <i>Ingeborg Becker</i>	1	Fronhofhalle <i>Schützenstraße 21</i>
11.30 - 12.30 Uhr Halle 8	Schongymnastik mit <i>Claudia Siegburg</i>	10.00 - 11.00 Uhr Halle 5	Rückenfit mit <i>Christiane Klein</i>	10.00 - 11.00 Uhr Halle 1	Zumba® mit <i>Regina Künster</i>	2	große Halle <i>Schützenstraße 17 - 19</i>
		10.00 - 11.30 Uhr Halle 6	Hatha-Yoga mit <i>Rita Scheel</i>			3	Gymnastikhalle <i>Schützenstraße 17 - 19</i>
						4	kleine Halle <i>Schützenstraße 17 - 19</i>
						5	Mehrzweckhalle <i>Lüftelberg</i> <i>Petrusstraße 28</i>
						6	zbV-Raum Lüftelberg <i>Petrusstraße 28</i>
						7	Schulturnhalle Buschhoven <i>Ditkirchenstraße</i> <i>Swisttal-Buschhoven</i>
						8	Alter Ratssaal <i>Im Ruhrfeld 16</i> <i>Meckenheim</i>
						GGs	Schulturnhalle <i>GGs Merl</i> <i>Zypressenweg</i>
14.30 - 15.30 Uhr Halle 1	Girls in Action *** mit <i>Laura M'laiel</i>	14.00 - 15.00 Uhr Halle 1	Boys in Action II *** Jungenturnen ab 10 J. <i>Jan Schulz</i>	14.00 - 15.00 Uhr Halle 5	Kinder-Karate <i>8 bis 14 Jahre</i> <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>	Pfarrsaal	Pfarrsaal <i>St. Johannes der Täufer</i> <i>Adolf-Kolping-Straße 4</i>
15.00 - 16.00 Uhr Halle 5	"Turnmäuse" (Ki-Ga-/Vorschulalter) <i>Esther Moßmann</i>	15.00 - 16.00 Uhr Halle 1	Rasselbande I (für Kinder von 3 - 4 Jahren) <i>Ester Moßmann</i>	14.30 - 16.30 Uhr GGs	Le Parkour (Anfänger) für Jungen u. Mädchen ab 12 J. <i>Manuel Käs / J. Schulz</i>	St. Josef	Seniorenheim <i>St. Josef</i> <i>Kirchfeldstraße 4</i>
15.15 - 16.15 Uhr Pfarrsaal	"60 plus" mit <i>Claudia Siegburg</i>	16.00 - 17.00 Uhr Halle 1	Bambini-Club "Rennschnecken" <i>Esther Moßmann</i>	15.00 - 15.30 Uhr Halle 5	Kinder-Karate für Kinder ab 6. Kyu <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>	PPS	Parkplatz Schützenhalle <i>Buschhoven</i>
15.30 - 16.30 Uhr Halle 1	Boys in Action I *** Jungenturnen 6-9 J. <i>Eva Hugenschmidt</i>	17.00 - 18.00 Uhr Halle 1	Rasselbande II (für 5-jährige Kinder) <i>Jenny Goth</i>	16.30 - 18.00 Uhr GGs	Le Parkour (Fortgeschr.) für Jungen u. Mädchen ab 12 J. <i>Manuel Käs / J. Schultz</i>	SVS	Stella Vitalis Seniorenheim <i>Am Tannenwald 6</i> <i>53913 Swisttal</i>
15.30 - 16.45 Uhr	Nordic Walking * mit <i>Heidi Wiens</i>	18.00 - 19.30 Uhr Halle 1	Jazz Dance ab 14 J., mit <i>Anne Recker/Violetta Laufer</i>	15.30 - 17.00 Uhr Halle 5	Sport-Karate ab 14. Jahre <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>	HBM	Freizeithallenbad <i>Meckenheim</i>
16.00 - 17.00 Uhr Halle 5	Bambini-Club "Hüpfhölche" <i>Esther Moßmann</i>	18.00 - 19.00 Uhr Halle 5	Kinder-Karate (KIDO) <i>11 bis 14 Jahre</i> <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>	19.30 - 21.30 Uhr Halle 4	Fight Fitness <i>vorübergehend ausgesetzt</i> <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>	JoNe	Familienzentrum & KiTa <i>JohannesNest</i> <i>Gelsdorfer Str. 17</i>
17.00 - 18.30 Uhr Halle 6	Hatha-Yoga mit <i>Rita Scheel</i>	19.00 - 20.00 Uhr	Laufftreff (Anfänger) * <i>vorübergehend ausgesetzt</i>			GJC (Kooperation)	Godesberger Judo Club <i>Im Gries 48</i> <i>53179 Bonn</i>
17.00 - 18.30 Uhr GJC	Taekwondo (Erwachsene) in Kooperation mit GJC	19.00 - 19.30 Uhr Halle 5	Kinder-Karate für Kinder ab 6. Kyu <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>			VFG	VFG Geschäftsstelle <i>Bahnhofstr. 24</i>
18.30 - 20.00 Uhr JoNe	Yoga für Schwangere mit <i>Christiane Gallkowski</i>	19.30 - 21.00 Uhr Halle 6	Sport-Karate ab 14. Jahre <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>				
19.00 - 20.00 Uhr Halle 1	Step-Aerobic mit <i>Regina Künster</i>	19.30 - 21.00 Uhr Halle 1	Volleyball - Mixed mit <i>W. Sartoris / A. Herwartz</i>			***	OGS Kooperationsangebote
20.00 - 21.00 Uhr JoNe	Yoga für Schwangere mit <i>Christiane Gallkowski</i>	20.00 - 21.30 Uhr GJC	Taekwondo (Erwachsene) in Kooperation mit GJC				Wellnessangebot
20.00 - 21.30 Uhr A/E	Mixed Bodyfit mit <i>Kay Rogge</i>						
						Schauen Sie auch in unser gesondertes Programm für Rehabilitationssport	* Beginn der Walking/Nordic-Walkingstunden und des Laufftreffs kann jahreszeitlich variieren! Zeit und Treffpunkt bitte erfragen
							gültig ab 20.10.2023
							