

**Sportangebot TuS Bonneberg** (gültig ab September 2019, Änderungen vorbehalten)

<b>Wochentag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Abteilung/Sportangebot</b>	<b>Übungsort/Sportstätte</b>	<b>Übungsleiter(in)/ Trainer(in)</b>
<b>Montag</b>	9.00 - 10.30	Pilates (Kurs)	Vereinszentrum Vlotho	Anette Wiele
	15.30 – 17.00	Gymnastiktreff für Ältere	Turnhalle Bonneberg	Renate Wehmeier
	18.00 – 19.00	Fit42 / Partnerworkout	Turnhalle Bonneberg	Anette Wiele
	19.00 –20.00	Faszien Pilates	Turnhalle Bonneberg	Anette Wiele
	20.00 – 21.00	Aroha - Cardiotraining im ¾ Takt	Turnhalle Bonneberg	Anette Wiele
<b>Dienstag</b>	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
<b>Mittwoch</b>	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
	16.00 – 17.00	Show & Motion Akrobatik (3 – 4 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Sonja O'Reilly
	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 -20.00	Step & more	Turnhalle Bonneberg	Yvonne Frydryck
	18.30 -20.00	Latin Dance Power (Kurs)	Vereinszentrum Vlotho	Melanie Distelmeier

<b>Donnerstag</b>	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	Rücken Fitness	Turnhalle Bonneberg	Birthe Ferreri	
	20.00 - 22.00	Volleyball Herren	Doppelsporthalle Vlotho, GS	R.P. Lenz	
<b>Freitag</b>	15.00 – 16.00	Show & Motion Akrobatik (ab 6 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Sonja O'Reilly	
	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 – 19.30	Rope Skipping II	Turnhalle Bonneberg	Neele Wolter/ Jenny Krüger	
	19.30 – 21.00	Volleyball Hobby Mix	Turnhalle Bonneberg/ WGV DOHA	Claudia Wolter	
	20.15 – 21.45	Functional Cross Training 14 tägig	Turnhalle Bonneberg 14tg.	N.N.	
<b>Samstag</b>					
	14.00 - 17.00	Sportspaß ( wechselndes Angebot)	Turnhalle Bonneberg	Info A. Wiele	
<b>Sonntag</b>	11.00 - 12.00	Body Workout (1. Sonntag Im Monat)	Turnhalle Bonneberg	Melanie Gök	
	11.00 – 12.00	Latin Fit (3. Sonntag im Monat)	Turnhalle Bonneberg	Sophie Kipp	
		Achtung: Tausch auf andere Sonntage möglich!			
<b>Info</b>		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.			