

Sportangebot TuS Bonneberg (gültig ab April 2017, Änderungen vorbehalten)

Wochentag	Uhrzeit	Abteilung/Sportangebot	Übungsort/Sportstätte	Übungsleiter(in)/ Trainer(in)	Telefon
Montag	9.00 - 10.30	Pilates (Kurs)	Tanzzentrum Vlotho	Anette Wiele	05733 / 998920
	15.00 - 16.30	Gymnastiktreff für Ältere	Turnhalle Bonneberg	Renate Wehmeier	0 57 33 / 38 49
	18.00 – 19.00	Aktiver Rücken/ WS – Gymnastik	Turnhalle Bonneberg	Yvonne Frydryck	0176 / 243 66 586
	19.00 – 20.00	Muscle Power	Turnhalle Bonneberg	Yvonne Frydryck	0176 / 243 66 586
	20.15 – 21.15	Aroha	Turnhalle Bonneberg	Anette Wiele	06733 / 998920
Dienstag	16.00-17.30	Eltern- Kind Turnen (bis 3 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Anette Wiele	05733 / 998920
	18.00 - 19.00	Gesundheitsorientierte Gymnastik	Turnhalle Bonneberg	Edith Mielke	0 57 33 / 6089
	19.15 - 20.15	Core Training	Turnhalle Bonneberg	Rebecca Halfen	0175 / 1579321
	20.15- 21.15	Aerobic	Turnhalle Bonneberg	Rebecca Halfen	0175 / 1579321
	20.00 - 22.00	Volleyball Herren	Doppelsporthalle Vlotho, Herforder Str.	Andre Pielsticker	0 57 33 / 96 11 70
Mittwoch	09.00 - 10.30	Pilates (Kurs)	Tanzzentrum Vlotho	Anette Wiele	0 57 33 / 99 89 20
	10.30 - 12.00	Pilates (Kurs)	Tanzzentrum Vlotho	Anette Wiele	0 57 33 / 99 89 20
	16.30 - 18.00	Volleyball A-Jugend weibl./ Damen	WGV Doppelsporthalle	R.P. Lenz	05733 / 9934555
	17.00 – 18.30	Volleyball Minis ab 8 Jahren mixed	WGV Doppelsporthalle	Sabrina Giesen	05733 /9289994
	18.00 - 19.00	Nordic Walking Treff	Kurgebiete Vlotho	Simone Krüger	05733 /
	18.30 – 20.00	Volleyball 12 – 15 Jahre	Doppelsporthalle WGV	R.P. Lenz	05733/ 9934555
	19.30 – 21.00	Functional X Training	Turnhalle Bonneberg	L.Krieger/ J. Wehrhahn	0172/ 6112577
	20.00 - 22.00	Volleyball Mixed	Doppelsporthalle WGV	Tanja Pörtner	0 57 33 / 969990
	16.30 – 17.30	Turnzwerge (ab 4 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Jana Gehrken/ Andrea Kölling	05733 / 4546
	17.30 – 18.30	Turnen, Spiel u. Sport (6-8 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Jana Gehrken/ Andrea Kölling	0157/ 53000394
	18.00 - 20.00	Sportabzeichen Abnahme (ab Ostern - Okt.)	Außenanlage, Rudolf - Kaiser - Zentrum	Claudia Wolter	05733 / 5860
	19.00 - 20.00	Fitness Aerobic	Turnhalle Bonneberg	Sophie Kipp	
	20.00 - 22.00	Volleyball Herren (April - Oktober)	Doppelsporthalle Vlotho, Herforder Str.	Andre Pielsticker	0 57 33 / 96 11 70
Freitag	16.00 -17.30	Volleyball Minis ab 8 Jahre	TuHa WGV	R.P. Lenz/ Sabrina Giesen	05733 / 9934555
	15.00 – 16.00	Rope Skipping I	Turnhalle Bonneberg	Lina Berg/ Lina Wiele	0175/ 7009410
	16.00 -17.30	Rope Skipping II	Turnhalle Bonneberg	Kassandra & Lavinia Schröder	0172/ 3223151
	18.00- 19.00	Step Aerobic	Turnhalle Bonneberg	Yvonne Frydryck	0176 / 243 66 586
	19.00 – 20.00	Fitness Mix	Turnhalle Bonneberg	Yvonne Frydryck	05733 / 87128 13
	20.00 – 22.00	Functional X Training (in ungerader KW)	Turnhalle Bonneberg/	Lars Krieger/ Justus Wehrhahn	0172/ 6112577
	20.15 – 21.45	Volleyball Hobby Mixed	Turnhalle Bonneberg WGV Doha	Claudia Wolter	05733 / 5860
Samstag	14.00 - 17.00	Sportspaß (wechselndes Angebot)	Turnhalle Bonneberg	Info A. Wiele	05733/ 998920
Sonntag	11.00 - 12.00	Body Workout (1. Sonntag im Monat)	Turnhalle Bonneberg	Melanie Gök	0157/ 58806442
Fußball - Training: wechselnde Trainingsorte und Zeiten! bitte den aktuellen Stand auf der homepage www.tus-bonneberg.de nachschauen!					