

## Sportangebot TuS Bonneberg (gültig ab September 2018, Änderungen vorbehalten)

Wochentag	Uhrzeit	Abteilung/Sportangebot	Übungsort/Sportstätte	Übungsleiter(in)/ Trainer(in)	Telefon
<b>Montag</b>					
	9.00 - 10.30	Pilates (Kurs)	Vereinszentrum 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 / 24366586
	19.00 - 20.00	Muscle Power	Turnhalle Bonneberg	Yvonne Frydryck	0176 / 243 66 586
	19.15 – 20.15	Aroha	Vereinszentrum Vlotho	Anette Wiele	05733/ 998920
<b>Dienstag</b>					
	15.30 – 16.30	Eltern- Kind Turnen (3 und 4 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Anette Wiele	05733 / 998920
	16.30 – 17.30	Eltern- Kind Turnen (1 und 2 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Anette Wiele	05733 / 998920
	18.00 - 19.00	Gesundheitsorientierte Gymnastik	Turnhalle Bonneberg	Edith Mielke	0 57 33 / 6089
	19.00 – 20.30	Dance Fun	Vereinszentrum Vlotho	Melanie Gök	0157 / 58806442
	19.15 – 20.45	Fitness- Mix	Turnhalle Bonneberg	Sophie Kipp	0157 / 8546887
	20.00 – 22.00	Volleyball Herren	Doppelsporthalle Vlotho,GS	Ralf Peter Lenz	05733 / 9934555
	20.00 - 22.00	Volleyball Altherren	Doppelsporthalle Vlotho, GS	Andre Pielsticker	0 57 33 / 9630355
<b>Mittwoch</b>					
	09.00 - 10.30	Pilates (Kurs)	Vereinszentrum Vlotho	Anette Wiele	0 57 33 / 99 89 20
	10.30 - 12.00	Pilates (Kurs)	Vereinszentrum Vlotho	Anette Wiele	0 57 33 / 99 89 20
	16.00 – 17.30	Volleyball Jungen U 14	WGV Doppelsporthalle	R.P. Lenz	05733 / 9934555
	17.00 – 18.30	Volleyball Mädchen U12	WGV Doppelsporthalle	Sabrina Giesen	0176/ 30757296
	18.30 – 20.00	Volleyball Mädchen U16/ U18	WGV Doppelsporthalle	R.P. Lenz/ Sabrina Giesen	05733 / 9934555
	18.30 -20.00	Functional Cross Training	Turnhalle Bonneberg	Lars Krieger	0172 / 6112577
20.00 - 22.00	Volleyball Mixed	Doppelsporthalle WGV	Tanja Pörtner	0 57 33 / 9630355	

<b>Donnerstag</b>	9.00 - 10.30	Pilates (Kurs)	Tanzzentrum Vlotho	Anette Wiele	0 57 33 / 99 89 20
	16.30 – 17.30	Turnzwerge (ab 5 Jahren)	Turnhalle Bonneberg	Jana Gehrken/ Andrea Kölling	0170/ 8911248
	17.30 -18.30	Turnen, Spiel & Sport (7 –10 Jahre)	Turnhalle Bonneberg	Jana Gehrken/ Andrea Kölling	05733 / 89786
	17.30 - 20.00	Sportabzeichen Abnahme ( Mai - Okt.)	Außenanlage, Rudolf - Kaiser - Zentrum	Simone Krüger	05733 / 8809494
	19.00 – 20.00	Rücken Fitness	Turnhalle Bonneberg	Birthe Trajlovic	
	20.00 - 22.00	Volleyball Herren	Doppelsporthalle Vlotho, GS	R.P. Lenz	0 57 33 / 9934555
<b>Freitag</b>	15.30 – 16.30	Rope Skipping I	Turnhalle Bonneberg	Lina Berg/ Lina Wiele	0176 /82650797
	16.30 – 18.00	Rope Skipping II	Turnhalle Bonneberg	Kas. & Lav. Schröder	0172 / 3223151
	18.00 – 19.00	Step Aerobic	Turnhalle Bonneberg	Yvonne Frydryck	0176 / 243 66 586
	20.15 – 21.45	Functional Cross Training 14 tägig	Turnhalle Bonneberg	Lars Krieger	0172/ 6112577
	20.00– 22.00	Volleyball Hobby Mix	Turnhalle Bonneberg/ WGV DOHA	Claudia Wolter	05733 / 5860
<b>Samstag</b>	14.00 - 17.00	Sportspaß ( wechselndes Angebot)	Turnhalle Bonneberg	Info A. Wiele	05733/ 998920
<b>Sonntag</b>	11.00 - 12.00	Body Workout ( 1. Sonntag Im Monat)	Turnhalle Bonneberg	Melanie Gök	0157 / 58806442