

Stunden mit Anmeldung KW 29 1.Ferienwoche

19.- 25.07.2021

Für diese Stunden ist eine Anmeldung notwendig. Die Zeiten und Stundeninhalte entsprechen dem Übungsstundenplan.

Rot = entfällt in dieser Woche

Angebote im Freien, fallen aus bei schlechtem Wetter.

Stundenplan Bonames

Montag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Raum	Wartebereich
09.00	Tai Chi	Alex	Gym 1	Vor der Gymhalle, ist ausgeschildert
10.00	Fitnessgymnastik	Maria	Gym 2	
11.00	Seniorengymnastik	Sanita	Gym 2	
18.00	Wirbelsäulengymnastik	Sanita	Gym 1	
19.00	Pilates	Steffi	Gym 1	
18.30	Lauftreff-Gymnastik	Meinhard	Gym 2/oder im Freien	
19.00	Flexibar Fitness	Claudia	Gym 2	
20.00	Bodyfit	Anna	Gym 2	
18.00	Piloxing	Dany	Haus Nidda; Saal	Vor dem Haus Nidda
19.00	Zumba	Dany	Haus Nidda, Saal	
19.00	Hallenfußball	Dieter	Halle 1-3	
20.00	Badminton	Markus	Halle 2+3	
20.00	Parkour Jugendl/Erw.	Raphael	Halle 1	

Dienstag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum	Wartebereich
10.30	Gymnastik & Stretch	Sanita	Gym 2	Vor der Gymhalle
17.00	Zumba Gold	Gabi	Gym 1	
18.00	Yoga	Iris	Gym 1	
19.30	Strong Nation	Anita	Gym 1	
18.00	Tabata Training	Florian	Gym 2	
19.00	Fitnessgymnastik BBP	Maria	Gym 2	
19.00	Fitnessgymnastik 50 +	Helmut	Schulhof/Ballspielfeld	
17.00	Eltern Kind Turnen	Liane	Halle 1	Vor der Halle
20.00	Zumba	Maria	Halle 1-2	

Mittwoch

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum	Wartebereich
09.30	Bodystyling	Conny	Gym 2	Vor der Gymhalle, ist ausgeschildert
10.00	Yoga	Alena	Gym 1	
18.00	DeepWORK	Dany	Gym 1	
19.00	Zumba Step	Dany	Gym 1	

20.00	Yoga	Iris	Gym 1	
17.00	Zumba Toning	Marion	Gym 1	
18.00	QiGong	Gerda	Gym 2	
19.00	Fitnessgymnastik Frauen	Maria	Gym 2	
17.00	Urban Dance <small>Funk/Locking/Popping,</small>	Miriam	Haus Nidda; Saal	Vor dem Haus Nidda
18.00	Urban Dance, Hip Hop	Miriam	Haus Nidda, Saal	
19.00	Urban Dance, House	Miriam	Haus Nidda; Saal	
16.00	Eltern Kind Turnen	Sanita	Halle 1	Vor der Halle

Donnerstag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum	Wartebereich
09.30	Yoga	Iris	Gym 1	Vor der Gymhalle, ist ausgeschildert
09.00	Fitbalance	Conny	Gym 2	
10.30	Seniorengymnastik	Conny	Gym 2	
15.00	Zumba Kids	Yomaira	Gym 1	
16.00	Zumba Kids	Yomaira	Gym 1	
18.00	Zumba Gold	Gabi	Gym 1	
19.00	Pilates	Steffi	Gym 1	
20.00	Yoga	Alena	Gym 1	
18.00	Faszienfitness	Sanita	Gym 2	
19.00	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2	
20.00	Stability Workout	Elisa	Gym 2	
16.00	Eltern Kind Turnen	Alicja	Halle 1	Vor der Halle
18.00	Parkour ab 12 J.	Raphael	Halle 2	

Freitag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum	Wartebereich
16.00	Hip Hop Kids	Synthia	Gym 2	
17.00	Piloxing	Dany	Gym 1	
18.00	Power Fitnessgymnastik	Nadine	Gym 2	
19.00	Zumba	Dany	Gym 1	Vor dem Haus Nidda
17.00	Breakdance Kids	David	Haus Nidda; Saal	
18.30	Breakdance Jgl./Erw.	David	Haus Nidda, Saal	
16.00	Eltern Kind Turnen	Henriette	Halle 1	Vor der Halle

Grundschule 1 Riedberg

Mittwoch

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum
16.30	Eltern Kind Turnen	Henriette	Turnhalle
19.00	Rückenfit	Carmen	Turnhalle
20.00	Zumba	Anita	Turnhalle