

# TSV Bonames - Übersicht Sportangebot (Stand 16.06.2019)

- Abteilungen: Fitness/Gesundheit Turnen

Angebot (Link)	Info	Tag	Uhrzeit	Ort/Halle	SB €
<b>Aktiv bis 100</b>	Die Stunde findet zur Zeit nicht statt	Donnerstag	09:30 - 10:30	Bonames Gym 3	
<b>Babys in Bewegung</b>	Kurs, Anmeldung notwendig	Donnerstag	10:00 - 11:00	Bonames Halle 1	
<b>Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz</b>		Montag	11:00 - 12:00	Bonames Gym 3	
		Mittwoch	11:00 - 12:00	Bonames Gym 3	
<b>Bodystyling</b>		Mittwoch	09:30 - 11:00	Bonames Gym 2	
<b>DeepWORK</b>		Mittwoch	18:00 - 19:00	Bonames Gym 1	
<b>Einrad-Gruppen</b>	Einradhockey, ab 8 Jahre	Mittwoch	18:30 - 19:30	Bonames Halle 3	
	Anfänger, ab 6 Jahre bzw. Schuleintritt	Donnerstag	16:00 - 17:00	Bonames Halle 2	
	Fortgeschrittene	Donnerstag	17:00 - 18:00	Bonames Halle 2	
	Freies Training, Erwachsene	Freitag	20:00 - 22:00	Bonames Halle 1	
<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	ab 2 Jahre	Dienstag	17:00 - 18:00	Bonames Halle 2	
	ab 2 Jahre	Mittwoch	16:00 - 17:00	Bonames Halle 1	
	ab 2 Jahre, Warteliste	Mittwoch	16:30 - 17:30	Riedberg Grundschule 1	
	ab Laufalter (ca. 12 Monate)	Donnerstag	11:00 - 12:00	Bonames Halle 1	
	ab 2 Jahre	Donnerstag	16:00 - 17:00	Bonames Halle 1	
	ab 2 Jahre	Freitag	16:00 - 17:00	Bonames Halle 1	
<b>Faszienfitness</b>		Donnerstag	18:00 - 19:00	Bonames Gym 2	
<b>Fitbalance</b>		Donnerstag	09:00 - 10:30	Bonames Gym 2	
<b>Fitness-Studio</b>		Montag	09:00 - 11:00	Bonames Fitnessstudio	13.00
		Montag	17:30 - 21:00	Bonames Fitnessstudio	13.00
		Dienstag	17:30 - 20:30	Bonames Fitnessstudio	13.00
		Mittwoch	09:00 - 11:00	Bonames Fitnessstudio	13.00
		Mittwoch	18:00 - 20:30	Bonames Fitnessstudio	13.00
		Donnerstag	17:30 - 20:00	Bonames Fitnessstudio	13.00
		Freitag	18:00 - 20:00	Bonames Fitnessstudio	13.00
		Sonntag	15:00 - 17:00	Bonames Fitnessstudio	13.00
<b>Fitnessgymnastik</b>	Bodyfit	Montag	20:00 - 21:00	Bonames Gym 2	
		Dienstag	19:00 - 20:00	Bonames Halle 2	
	Bauch Beine Po	Dienstag	19:00 - 20:00	Bonames Gym 2	
	50 Plus	Dienstag	20:00 - 21:30	Bonames Halle 1	
	Rückenfit	Mittwoch	19:00 - 20:00	Riedberg Grundschule 1	
	nur für Frauen	Mittwoch	19:00 - 20:00	Bonames Gym 2	
	Power Fit-Step	Mittwoch	20:00 - 21:00	Bonames Gym 2	
		Donnerstag	19:00 - 20:00	Bonames Gym 2	
	wechselndes Programm	Sonntag	11:00 - 12:00	Bonames Gym 2	
<b>Flexibar</b>		Montag	19:00 - 20:00	Bonames Gym 2	
<b>Gerätturnen</b>	ab 6 Jahre	Montag	16:30 - 18:30	Bonames Halle 2	
	Anfänger ab 6 J.	Dienstag	17:00 - 18:00	Bonames Halle 1	
	Fortgeschrittene	Dienstag	18:00 - 19:30	Bonames Halle 1	
	Anfänger ab 6 J.	Mittwoch	16:00 - 17:30	Bonames Halle 1	
	Fortgeschrittene	Mittwoch	17:30 - 19:00	Bonames Halle 1	
	ab 5 Jahre, Warteliste	Freitag	15:30 - 17:00	Bonames Halle 3	
<b>Gymnastik &amp; Stretching</b>		Dienstag	10:30 - 11:30	Bonames Gym 2	
<b>Gymnastik light</b>		Freitag	10:00 - 11:30	Bonames Gym 2	

Angebot (Link)	Info	Tag	Uhrzeit	Ort/Halle	SB €
<b>Hallenfußball</b>	Erwachsene	Montag	19:00 - 20:00	Bonames Halle 1-3	
<b>Hip Hop Kids</b>	ab ca. 8 Jahre	Freitag	16:00 - 17:00	Bonames Gym 1	
<b>Integrationsport</b>	für Menschen mit geistiger Behinderung	Dienstag	18:00 - 19:00	Bonames Halle 2	
<b>Jumping Fitness</b>	Kurs-Anmeldung notwendig	Montag	20:15 - 21:15	Bonames Gym 1	
	Kurs-Anmeldung notwendig	Freitag	18:00 - 19:00	Bonames Gym 1	
<b>Kindertanz</b>	Kinder 5-7 Jahre	Donnerstag	15:00 - 16:00	Bonames Gym 2	
	Kinder ab 8 Jahre	Donnerstag	16:00 - 17:00	Bonames Gym 2	
<b>Kinderturnen</b>	ab 6 Jahre	Montag	16:30 - 17:30	Bonames Halle 1	
	ab 6 Jahre	Mittwoch	17:30 - 18:30	Riedberg Grundschule 1	
	ab 6 Jahre	Freitag	17:00 - 18:00	Bonames Halle 3	
<b>Kleinkindturnen</b>	4 - 5 Jahre, Warteliste	Dienstag	16:00 - 17:00	Bonames Halle 2	
	4 - 5 Jahre	Mittwoch	15:00 - 16:00	Bonames Halle 1	
	4 - 5 Jahre, Warteliste	Mittwoch	17:30 - 18:30	Riedberg Grundschule 1	
	4 - 5 Jahre	Donnerstag	15:00 - 16:00	Bonames Halle 1	
	4 - 5 Jahre	Freitag	15:00 - 16:00	Bonames Halle 1	
<b>Langhanteltraining Pump</b>	Kurs, Anmeldung notwendig	Dienstag	20:00 - 21:00	Bonames Gym 2	30.00
<b>Lauftreff</b>	mit Gymnastik	Montag	17:30 - 18:30	Bonames Treff Turnhalle	
	mit Gymnastik	Donnerstag	19:00 - 20:30	Bonames Treff Turnhalle	
<b>MamaFit-Baby mit!</b>		Montag	11:00 - 12:00	Bonames Gym 1	
		Mittwoch	10:30 - 11:30	Bonames Gym 1	
<b>Parkour</b>	ab 16 J. und Erwachsene	Montag	20:00 - 22:00	Bonames Halle 1	
	ab 12 Jahre	Donnerstag	18:00 - 19:30	Bonames Halle 1-2	
<b>Pilates</b>		Montag	19:00 - 20:00	Bonames Gym 1	10.00
		Donnerstag	19:00 - 20:00	Bonames Gym 1	10.00
<b>Psychomotorik</b>	Kinder 5-7 J., Kurs	Freitag	14:30 - 15:30	Bonames Halle 3	40.00
<b>QiGong</b>	Entspannung in Bewegung	Mittwoch	18:00 - 19:00	Bonames Gym 2	
<b>Rücken-Fitness</b>		Donnerstag	17:00 - 19:00	Bonames Fitnessstudio	10.00
<b>Seniorengymnastik</b>		Donnerstag	10:30 - 11:30	Bonames Gym 2	
<b>Sonntagsangebot</b>		Sonntag	11:00 - 12:30	Bonames Gym 1+2	
<b>Sportspiele</b>		Mittwoch	19:00 - 20:30	Bonames Halle 1-2	
<b>Tai Chi</b>		Montag	09:00 - 10:00	Bonames Gym 2	
<b>Trampolin</b>		Mittwoch	16:00 - 17:30	Bonames Halle 2	
		Mittwoch	17:30 - 19:00	Bonames Halle 2	
<b>Walking</b>		Dienstag	09:30 - 10:30	Bonames Treff Gymhalle	
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>		Montag	18:00 - 19:00	Bonames Gym 1	10.00
		Donnerstag	20:00 - 21:00	Bonames Gym 2	10.00
<b>Yoga</b>	Grund-/Mittelstufe	Dienstag	18:00 - 19:30	Bonames Gym 1	10.00
	Mittelstufe	Mittwoch	20:00 - 21:30	Bonames Gym 1	10.00
	Grund-/Mittelstufe	Donnerstag	09:30 - 11:00	Bonames Gym 1	10.00
	Kinder, Kurs, Anmeldung notwendig	Donnerstag	17:00 - 18:00	Bonames Gym 2	10.00
	Grund-/Mittelstufe	Donnerstag	20:00 - 21:30	Bonames Gym 1	10.00
<b>Zirkusgruppe</b>	ab 6 Jahre, Warteliste	Freitag	17:00 - 18:30	Bonames Halle 1	
	ab 10 Jahre	Freitag	18:30 - 20:00	Bonames Halle 1	