Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

Sportcenter Bornheim Montag

fresh fun fit free

	Dojo	Stone ..	Halle SCB	Wellness ..	Fun Court	Yoga Gym	Light Gym	Street St..	Beach ..	Water ..	Forest ..	Fitness ..	BabyGy..	Sauna ..	Aqua Gy..	Fight Gym	Jungle ..	Mountain..
7 Uhr																		
8 Uhr																		
9 Uhr		**Yoga** 09:00 - 10:00 Anja Kimmelmann													**Aqua Pil..** 09:00 - 09:45 Anja Godlinski			
10 Uhr		**Power-B..** 10:00 - 11:00 Anja Kimmelma	**Bauch & ..** 10:00 - 11:00 Florian Pfaff	**Pilates R..** 10:00 - 11:00 Nicole Zielinski		**Yoga Ein..** 10:00 - 11:00 Barbara Aigner						**Kettlebel..** 10:00 - 11:00 Paul Hoffman			**Aqua Re..** 09:45 - 10:30 Anja Godlinski		**Mobility ..** 09:30 - 10:30 Jane Seibert-Vollet	
11 Uhr			**Stretch ..** 11:00 - 12:00 Paul Hoffmann			**Faszien i..** 11:00 - 12:00 Barbara Aigner			**Sturzpro..** 11:00 - 12:00 Heide Urban		**Step Aer..** 10:30 - 11:30 Jane Seibert-Vo	**Qi Gong ..** 11:00 - 12:00 Rolf Fleer	**Babys in..** 10:30 - 11:30 Alexandra Ste		**Aqua-Fit..** 10:30 - 11:15 Maureen Amend			
12 Uhr								**Aerial Y..** 12:00 - 13:00 Iryna Bondarchuk			**Langhan..** 11:30 - 12:30 Claudia Hildenbrand				**Aqua-Fit..** 11:15 - 12:00 Maureen Amend			
13 Uhr								**Stretch ..** 13:00 - 14:00 Iryna Bondarchuk				**Mama Fit** 13:00 - 14:00 Kim Kuczera			**Bahnens..** 12:00 - 14:45 Wasser Aufsicht			
14 Uhr														**Sauna** 07:00 - 21:30 Sauna Aufsich				
15 Uhr	**Judo Anfänger** 15:00 - 16:00 Goran Oswald			**Selbstbe..** 15:30 - 16:30 Stefanie Emmert											**Bambini..** 14:45 - 15:30 Martina Goebel			
16 Uhr	**Judo Mittelst..** 16:00 - 17:00 Paul Grabisch, Goran Os		**Kinderlei..** 16:00 - 17:30 Till Helmke	**Cheerlea..** 16:30 - 17:30 Merle Tabola				**Hip Hop ..** 16:00 - 17:00 Jens Diehl		**Pole Dan..** 16:30 - 17:30 Maximilian Mer	**Family S..** 16:30 - 17:30 Frediano Sorvi				**Wasserfr..** 15:30 - 16:15 Martina Goebel			**Athletik ..** 16:00 - 17:00 Darko Milosavljevic
17 Uhr	**Eltern-Kind-J..** 17:00 - 18:00 Anna Lange, Marjana	**Modern ..** 16:30 - 17:30				**Yoga** 17:00 - 18:00 C. Bachmann-Rossbach		**Hip Hop ..** 17:00 - 18:00 Jens Diehl				**Kettlebel..** 17:00 - 18:00 Corinna Koine			**Bambini..** 16:15 - 17:00 Martina Goebel	**Karate K..** 17:00 - 18:00 Florian Bonviss		**Athletik ..** 17:00 - 18:00 Darko Milosavljevic
18 Uhr	**Judo Wettkam..** 18:00 - 19:00 Paul Grabisch	**WK Dan..** 17:30 - 19:00 Ida Ruetten	**Kinderlei..** 17:30 - 19:00 Till Helmke	**Cheerlea..** 17:30 - 18:30 Merle Tabola	Friederike	**Pilates E..** 18:00 - 19:00 C. Bachmann		**TRX** 18:00 - 19:00 Maximilian Lange	**Faszien i..** 18:00 - 19:00 Elena Somme	**Pole Dan..** 17:30 - 18:30 Maximilian Mer	**Function..** 17:30 - 18:30 Claudia Hildenbr	**Mobility ..** 18:00 - 19:00 Corinna Koine			**Wasserfr..** 17:00 - 17:45 Martina Goebel, Son **Wasserfr..** 17:45 - 18:30 Martina Goeb	**Karate U..** 18:00 - 19:00 Florian Bonviss	**Bodyro..** 17:30 - 18:30 Jadranka Karacaguen	
19 Uhr		**BBP** 19:00 - 20:00 Florian Pfaff		**HIT** 18:30 - 19:30 Julian Hartman	Friederike		**Jumping** 18:30 - 19:30 Janina Roman			**Pole Dan..** 18:30 - 19:30 Maximilian Mer	**BodyW..** 18:30 - 19:30 N. n.				**Aqua-Fit..** 18:30 - 19:15 Iris Froechtenic		**BBOP** 18:30 - 19:30 Josefine Emmerling	
20 Uhr	**Hap-Ki-Do Ju..** 19:30 - 21:00 Christoph Mueller	**Step Aer..** 20:00 - 21:00 Nadja Grede	**Futsal Er..** 19:00 - 21:00 Mehmet Karacag	**Zumba F..** 19:30 - 20:30 Monica Puma	**Fitness ..** 19:00 - 20:00 Carina Lehmann	**Pilates** 19:00 - 20:00 C. Bachmann	**Jumping** 19:30 - 20:30 Clara Cornel	**Aerial Y..** 19:00 - 20:00 Elena Sommer		**Flexibilit..** 19:30 - 20:30 Christian Kunz	**New Bod..** 19:30 - 20:30 Christiane Wir	**Bodystyl..** 19:00 - 20:00 Nadja Grede			**Aqua-Fit..** 19:15 - 20:00 Iris Froechtenic	**Karate O..** 19:00 - 21:00 Florian Bonviss	**Power B..** 19:30 - 20:30 Josefine Emmer	
21 Uhr	**Hap-Ki-Do Auf..** 21:00 - 22:00 Christoph Mueller				Friederike	**Yogilates** 20:00 - 21:00 C. Bachmann-Rossbach		**Capoeira** 20:00 - 22:00 Daniel Barbosa		**After Wo..** 20:30 - 21:30 Christian Kunz	**Langhan..** 20:30 - 21:30 Christiane Wirth	**Kettlebel..** 20:00 - 21:00 Theresa Klein			**Bahnens..** 20:00 - 22:00 Wasser Aufsic		**Late-Nig..** 20:30 - 21:30 Clara Luederwaldt, Charline Schaefer	**Stretch ..** 20:00 - 21:00 Florian Pfaff
22 Uhr			**Basketb..** 21:00 - 23:00 Zeljko Mestrovic								**BBP** 21:30 - 22:30 Christiane Wirth					**Modern ..** 21:00 - 23:00 Philip Suesser		
23 Uhr																		

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

Sportcenter Bornheim Dienstag

fresh fun fit free

Dojo | Ston.. | Halle SCB | Well.. | Fun .. | Outd.. | Yog.. | Light.. | Stre.. | Beac.. | Wat.. | Fore.. | Fitne.. | Sau.. | Aqua Gym Schwimmkursbahn 1 | Aqu.. | Fight .. | Jung.. | Mou..

7 Uhr
8 Uhr
9 Uhr
10 Uhr
11 Uhr
12 Uhr
13 Uhr
14 Uhr
15 Uhr
16 Uhr
17 Uhr
18 Uhr
19 Uhr
20 Uhr
21 Uhr
22 Uhr
23 Uhr

Modern A..
18:30 - 20:00
Jin-Hyo Kim

Arnis For..
20:00 - 23:00
Simone Krebs

Wirb..
10:00 - 11
Susanne K

Seni..
11:00 - 12
Susanne K

Line..
18:00 - 19
Detlef Klop

Line..
19:00 - 20
Detlef Klop

Sals..
20:00 - 21
Simone Krebs, Matth

Sals..
21:00 - 22
Simone Krebs, Matth

Schule
10:00 - 17:00
Kantschule Schule

Basketball 8-13 Jahre
17:00 - 18:00
Mathias Krykorka, Tom Irrgang, Ilyas Wo

Volleyball - Kids Anfän..
18:00 - 20:00
Rida Essafi

Volleyball - Anfänger (..
20:00 - 21:00
Mustafa Alshurafa

Volleyball - Anfänger (..
21:00 - 23:00
Mustafa Alshurafa

Rea..
08:30 - 09:30
Stefanie Emmerich

Orth..
09:30 - 10:30
Stefanie Emmerich

Orth..
10:30 - 11:30
Stefanie Emmerich

Orth..
11:30 - 12:30
Stefanie Emmerich

Orth..
15:30 - 16
Stefanie Emm

Orth..
16:30 - 17:30
Stefanie Emmerich

Orth..
17:30 - 18:30
Stefanie Emmerich

HIT
18:30 - 19:30
Sarah Hennefarth

Ball..
15:45 - 16:30
Julian Hartmann

Boot..
19:00 - 20
Paul Hoffm

Earl..
07:30 - 08:30
Corinna Wiedicke

Yog..
10:00 - 11
Kannan Krishna

Pow..
11:00 - 12
Kannan Krishna

Fam..
16:00 - 17:00
Maja Gutenberger

Yog..
17:00 - 18
Maja Gutenb

Pila..
18:00 - 19
Emma Louise

Yog..
19:00 - 20
Emma Louise

Yoga
20:00 - 21
Nicole Zieli

Bala..
10:30 - 11
Jane Seibert-

B..
11:30 - 12:30
Jane Seibert-Vollet

Pow..
17:30 - 18
Elena Viet

Jum..
18:30 - 19
Damaris Gaba-

Pun..
19:30 - 20:30
Frediano So

Dan..
20:30 - 21:30
Elena Vieten

TRX
11:00 - 12:00
Claudia Hildenbrand

Fam..
14:00 - 15:00
Jens Diehl

Hip ..
15:00 - 16:00
Jens Diehl

Hip ..
16:00 - 17:00
Jens Diehl

Aeri..
17:00 - 18:00
Elena Sommer

TRX
18:00 - 19:00
Kim Kuczera

Step..
19:00 - 20
Damaris Gaba

SUR..
19:30 - 20
Damaris Gaba

Slas..
17:30 - 18
Rebecca F

Stret..
18:30 - 19
Barbara Ka

Rüc..
19:30 - 20
Barbara Ka

Zum..
10:30 - 11
Fumiko Oh

Tota..
17:30 - 18
Nele Jan

Lam..
18:30 - 19
Ricarda Se

Fun..
19:30 - 20:30
Ricarda Seufert

Pow..
20:30 - 21:30
Paul Hoffmann

Yog..
10:00 - 11
Patricia B

Akti..
11:00 - 12
Patricia B

Sch..
13:00 - 14
Kantschule S

Kettl..
17:00 - 18
Kim Kucze

Pila..
18:00 - 19
Nicole Zieli

Bau..
19:00 - 20
Nicole Zieli

Sa..
07:00 - 21:30
Sauna Aufsicht

Janika Bentjen, Ines Roeder, Rieke Falkenbach, Saskia Schuffenhauer, Pal Andras Belte

Seepferdchen ab 5 Jahre
14:45 - 15:30
Janika Bentjen, Pal Andras Belteki, Saskia Schuffenhauer, Janina Romann

Seepferdchen ab 5 Jahre
15:30 - 16:15
Janina Romann, Leo Wuchner, Janika Bentjen, Saskia Schuffenhauer, Pal Andras Belteki

Seepferdchen ab 5 Jahre
16:15 - 17:00
Janina Romann, Pal Andras Belteki, Daniel Mueller, Alina Lange, Janika Bentjen

Seepferdchen ab 5 Jahre
17:00 - 17:45
Rieke Falkenbach, Janika Bentjen, Leo Wuchner, Janina Romann

Seepferdchen ab 5 Jahre
17:45 - 18:30

Kraulkompaktkurs Anfänger
18:30 - 19:15
Ines Roeder

Kraul/Lagen Kompaktkurs Erwachsene (Voraussetzung ..
19:15 - 20:00
Ines Roeder

Kraulkompaktkurs Anfänger
20:00 - 20:45
Ines Roeder

Bahnenschwimmen
20:45 - 22:00
Wasser Aufsicht

Was..
16:30 - 17
Saskia Schuffe

See..
17:15 - 18
Daniel Mueller, Pal A

Boxen..
17:00 - 18:0
Chokri K

Karate..
18:00 - 19:0
Sabrina Hackenbracht, Fl

Selbst..
19:00 - 20:0
Sabrina Hackenbracht, Fl

Selbst..
20:00 - 22:00
Florian Bonvissuto, Sabrina Hackenbracht

Aeri..
10:00 - 11:00
Iryna Bondarchuk

Bun..
17:30 - 18
Motsi Mabuse

Fatb..
18:30 - 19
Elena Kreim

HIT
19:30 - 20:30
Clara Luederwaldt

Late..
16:30 - 17:30
Motsi Mabuse Tanzsc

Late..
17:30 - 18:30
Motsi Mabuse Tanzsc

Wor..
18:30 - 19:30
Kevin Lautenbac

Bonvissuto

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

Sportcenter Bornheim Mittwoch

fresh fun fit free

Dojo | Sto.. | Hall.. | Well.. | Yog.. | Ligh.. | Stre.. | Bea.. | Wat.. | For.. | Fitn.. | Sau.. | Aqua Gym Schwimmkursbahn 1 | Aqua Gym .. | Figh.. | Jungle Gym | Mou..

7 Uhr
8 Uhr
9 Uhr
10 Uhr
11 Uhr
12 Uhr
13 Uhr
14 Uhr
15 Uhr
16 Uhr
17 Uhr
18 Uhr
19 Uhr
20 Uhr
21 Uhr
22 Uhr
23 Uhr

Ju..
07:30 - 08:30
Theresa Klein

Rea..
09:00 - 10:00
Pawlik Aivazi

Ste..
09:00 - 10:00
Maria Magdalena Schae

Babys in ..
09:30 - 10:30
Anne Seiboldt

Vita..
09:30 - 10:30
Christiane Wirth

Kre..
09:30 - 10
Gudrun Sa

NIA
10:00 - 11:00
Bettina Buettner

Kor..
10:00 - 11:00
Theo Brand, Pa

Yog..
10:00 - 11:00
Anita Vogt

Bau..
10:00 - 11:00

Babys in ..
10:30 - 11:30
Anne Seiboldt

Sen..
10:30 - 11:
Jutta Ha

Kre..
10:30 - 11:30
Maria Magdalena Schae
Gudrun Sachs

Pila..
11:00 - 12:00
Bettina Buettner

Kor..
11:00 - 12:00
Theo Brand, Pa

Yog..
11:00 - 12:00
Anita Vogt

Fit i..
11:30 - 12:30
Ane Sefland-Dyhr

Ort..
12:00 - 13:00
Pawlik Ai

Yog..
12:00 - 13:00
Anita Vogt

Fas..
13:00 - 14:00
Anita Vogt

Sch..
13:30 - 15:00
Kantschule Schule

Sa..
07:00 - 21
Sauna Aufs

Fut..
15:00 - 16:00
Karl Thiem

Fa..
15:00 - 16:00
Jens Diehl

Vita..
16:00 - 17:00
Chris Chmiel

Hip ..
16:00 - 17:00
Jens Diehl

Voll..
16:00 - 1

Jazz..
17:00 - 17
Rida Essafi, David Hu

Lin
16:30 - 17
Hildegard R

Pila..
17:00 - 18
Chris Chm

Soc..
17:00 - 18:00
Jens Diehl

Po..
17:00 - 18
Christiane W

HIT
17:30 - 18
Jan Wehrenl

Ju..
17:30 - 18
Rebecca F

Mus..
17:30 - 18
Elena Vie

Jaz..
17:30 - 19
Zerina Masovic, S

Po..
18:00 - 19
Sabrina Se

Ste..
18:00 - 19
Francesco Sc

Tot..
18:00 - 19
Christiane W

Rou..
18:00 - 20
Ronan H

Qi
18:30 - 19
Peter Nov

Car
18:30 - 19
Sarah Henn

Pila..
18:30 - 19
Regine Se

Sla..
18:30 - 19
Elena Vie

Bod
18:30 - 19
Maria Eppi

Yog..
19:00 - 20
Sabrina Se

Zu..
19:00 - 20
Annika Sch

BBP
19:00 - 20

Tai Chi
19:30 - 20:30
Peter Nowak

Pila..
19:30 - 20
Regine See

Ju..
19:30 - 20

SU..
19:30 - 20

Pol..
19:30 - 20
Daniel Pa

Afte..
19:30 - 20
Josefine Emr

Lat..
20:00 - 21:00
Sarah Henn
Olivia Claire Hildebran

Acr..
20:00 - 21:00
Carolin Sanders

Fat..
20:00 - 21

Modern Ar..
20:30 - 22:00
Patrick Thiel

Sho..
20:30 - 22:00
Antje Quitta

Pol..
20:30 - 21
Daniel Pa

Lan
20:30 - 21
Paul Hoffm

Lat..
21:00 - 22:00
Josefine Emmerling

Bad
20:00 - 2
Bernd Re

Late..
21:30 - 22

Bahnenschwimmen
07:00 - 09:00
Wasser Aufsicht

Aqua-Fitness mit Tools
09:00 - 09:45
Jutta Hartke

Aqua Pilates und Relax
09:45 - 10:30
Maureen Amend

Aqua-Fitness für Schwangere
10:30 - 11:15
Maureen Amend

Aqua Orthopädie (Rehasport)
11:30 - 12:30
Christiane Wirth

Bahnenschwimmen
12:30 - 14:45
Wasser Aufsicht

Seepferdchen ab 5 Jahre
14:45 - 15:30
Lana Vlasic, Cihan Kacan, Victor Brenici, Adem Akduman, Veronika Postnova

Wassergewöhnung ab 4 Jahre
15:30 - 16:15
Lana Vlasic, Adem Akduman, Victor Brenici, Cihan Kacan, Emma Petendra, Paula Denker, Veronika Postnova

Wassergewöhnung ab 4 Jahre
16:15 - 17:00
Lana Vlasic, Adem Akduman, Victor Brenici, Emma Petendra, Paula Denker, Veronika Postn

Seepferdchen ab 5 Jahre
17:00 - 17:45
Lana Vlasic, Merle Eggert, Paula Denker, Cihan Kacan
Victor Brenici, Adem Akduma

Seepferdchen ab 5 Jahre
17:45 - 18:30
Lana Vlasic, Mattis Uebe, Merle Eggert, Cihan Kacan
Victor Brenici, Anna Lucia Roga

Bronze-Kurs (Voraussetzung Seepferdchen)
18:30 - 19:15
Lana Vlasic, Cihan Kacan, Merle Eggert
Victor Brenici, Paula Denker, Ar

Bahnenschwimmen
19:30 - 22:00
Wasser Aufsicht

Seepferdch..
16:45 - 17:30

Bronze-Kur..
17:30 - 18:15

Silber-Kurs..
18:15 - 19:00

Kic..
17:00 - 18
Shimon Ku

Kic..
18:00 - 19
Karim Ouardi, Shi

Hap..
19:30 - 21
Joachim Bauer

Hap..
21:00 - 22:00
Joachim Bauer

Bungee
09:30 - 10:30
Louisa Schmitz

Functional Training
10:30 - 11:30
Christiane Wirth

Jazz/ModernDance Turni..
16:30 - 18:30
Anna Klotz

Aerial Silk
18:30 - 19:30
Maria Werner

HIT the Beat
19:30 - 20:30
Elena Vieten

Jaz..
16:30 - 18:00
Melina Mangstl

Athl..
18:00 - 19:00
Emil Mattes Reinha

Acr..
19:00 - 20:00
Carolin Sanders

Cap..
20:00 - 22:00
Daniel Barbosa

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

Sportcenter Bornheim Donnerstag

fresh fun fit free

Dojo | Stone .. | Halle .. | Welln.. | Fun C.. | Yoga .. | Light .. | Street .. | Beach.. | Water .. | Forest.. | Fitnes.. | Sauna.. | Aqua Gym.. | Aqua Gym Schwimmkursbahn 2 | Fight .. | Jungle.. | Mountain Gym

7 Uhr
8 Uhr
9 Uhr
10 Uhr
11 Uhr
12 Uhr
13 Uhr
14 Uhr
15 Uhr
16 Uhr
17 Uhr
18 Uhr
19 Uhr
20 Uhr
21 Uhr
22 Uhr

Dojo
- **Judo Anfän..** 15:00 - 16:00 Paul Grabisch
- **Judo Mittels..** 16:00 - 17:00 Paul Grabisch
- **Judo Wettka..** 17:00 - 18:00 Paul Grabisch
- **Modern Arnis** 20:00 - 22:00 Timo Drick

Stone ..
- **Pilate..** 10:00 - 11:0 Monika Diaz del
- **Power..** 12:00 - 13:0 Anita Vog
- **Schule** 13:00 - 16:0 Kantschule Sc
- **Pilate..** 17:00 - 18:0 Annette Schr
- **BBOP..** 18:00 - 19:0 Petra Roem
- **Dance..** 19:00 - 20:00 Nele Duecker
- **Capo..** 20:00 - 22:0 Maximilian C

Halle ..
- **Schule** 10:00 - 17:00 Kantschule Schule
- **Badm..** 17:00 - 19:1 Maja-Sophia Ertmer, Laura Kuhn
- **Prellb..** 20:00 - 22:00 Dennis Voelker

Welln..
- **Line ..** 15:30 - 16:30 Hildegard Rauhut
- **Line ..** 16:30 - 17:30 Hildegard Rauhut
- **Kinde..** 17:30 - 18:30
- **HIT** 18:30 - 19:30 Charline Schaefer

Fun C..
- **Body..** 20:00 - 21:2 Christiane W

Yoga ..
- **Yoga ..** 10:00 - 11:00 Anita Vogt
- **Yogila..** 11:00 - 12:0 Anita Vog
- **Yoga ..** 12:00 - 13:00 Vanessa Doll
- **Yoga** 13:00 - 14:00 Vanessa Doll
- **Yoga ..** 14:00 - 15:00 Vanessa Doll
- **Yoga ..** 16:00 - 17:00 Corinna Koch
- **Stretc..** 17:00 - 18:1 Corinna Kolin
- **Power..** 18:00 - 19:0 Kamila Kuflov
- **Pilate..** 19:00 - 20:0 Petra Roem
- **Late..** 20:00 - 21:00 Sydney Trapp

Light ..
- **Jump..** 11:30 - 12:30 Elena Vieten
- **Full B..** 17:00 - 18:1 Laura Ka
- **Power ..** 18:00 - 18:30
- **Jump..** 18:30 - 19:3 Claudia Burgh
- **Core** 19:30 - 20:3 Charline Scha

Street ..
- **Zumb..** 15:00 - 16:00 Monica Puma
- **Zumb..** 16:00 - 17:00 Monica Puma
- **Step ..** 17:00 - 18:00 Claudia Hildenbrand
- **Aerial..** 19:00 - 20:00 Elke Rettenbacher
- **Aerial..** 20:00 - 21:00 Elke Rettenbacher

Beach..
- **Fitnes..** 18:00 - 19:0 Annette Schr

Water ..
- **Fit na..** 09:30 - 10:30 Elena Sommer
- **Yoga ..** 10:30 - 111 Elena Some
- **Pole ..** 18:30 - 191 Anna-Janine B
- **Pole ..** 19:30 - 201 Anna-Janine B
- **Pole ..** 20:30 - 212 Anna-Janine B

Forest..
- **Punc..** 10:30 - 11:3 Elena Viete
- **Bauch..** 17:30 - 18:3 Michael Gu
- **Functi..** 18:30 - 19:3 Michael Gu
- **Hybrid** 19:30 - 20:3 David Jess
- **Langh..** 20:30 - 21:30 Cara Luederwaldt
- **Late Ni..** 21:30 - 22:00

Fitnes..
- **Early ..** 07:30 - 08:3 Christiane W
- **Yoga ..** 10:00 - 11:0 Felicitas Tom
- **Zumb..** 11:00 - 12:0 Monika Diaz del
- **Gymn..** 12:00 - 13:0 Angela Kerschgens
- **Mama..** 15:00 - 16:0 Vanessa D
- **After ..** 16:00 - 17:0 Kannan Krishna
- **Yoga ..** 17:00 - 18:0 Kannan Krishna
- **Zumb..** 18:00 - 19:0 Yvena Sade
- **Zumb..** 19:00 - 20:0 Melanie Hab
- **Athlet..** 20:00 - 21:0 Darko Milosav

Sauna..
- **Sauna** 07:00 - 21:3 Sauna Aufsi

Aqua Gym..
- **Aqua Orth..** 08:00 - 09:00 Monika Diaz del Aguila
- **Aqua Orth..** 09:00 - 10:00 Monika Diaz del Aguila
- **Aqua Rea..** 10:00 - 10:45 Nicole Bauscher
- **Aqua Da..** 10:45 - 11:30 Nicole Bauscher
- **Bahnensc..** 11:30 - 14:45 Wasser Aufsicht
- **Bambinis..** 14:45 - 15:30 Pal Andras Belteki, Tamino Ixkes
- **Bambinis..** 15:30 - 16:15 Pal Andr
- **Seepferdc..** 16:00 - 16:45 Inna Brueck
- **Wasserfrö..** 17:00 - 17:45 Marie Sophie Assm
- **Bronze-K..** 17:45 - 18:00 Pal Andras Belteki, Ines Roeder
- **Kraulkom..** 18:30 - 19:15 Ines Roeder
- **Aqua Kick..** 19:15 - 20:00 Thorsten Echt
- **Aqua-Fitn..** 20:00 - 20:45 Jutta Hartke
- **Aqua-Jog..** 20:45 - 21:30 Jutta Hartke

Aqua Gym Schwimmkursbahn 2
- **Seepferdchen ab 5 Jahre**
- **Wasserfrösche 3-4 Jahre** 16:15 - 17:00 Marie Sophie Assmann
- **Wasserfrösche 3-4 Jahre** 16:45 - 17:30 Pal Andras Belteki, Inna Brueck, Tamino Ixkes, Ma
- **Wassergewöhnung ab 4 Jahre** 17:30 - 18:15 Maria Multze, Marie Sophie Assmann, Inna Brueck,

Fight ..
- **Karat..** 17:00 - 18:0 Florian Bonvis
- **Karat..** 18:00 - 19:0 Florian Bonvis
- **Karate** 19:00 - 20:0 Florian Bonvis
- **Boxe..** 20:00 - 21:30 Shimon Kugele

Jungle..
- **Power..** 09:00 - 10:00 Marta Magdalena Schaefer
- **BBOP..** 10:00 - 11:00 Marta Magdalena Schaefer
- **Stretc..** 11:00 - 12:00 Felicitas Tomas
- **Bung..** 16:30 - 17:3 Corinna Koch
- **Bun..** 17:30 - 18:3 Maren Mi
- **Aerial..** 18:30 - 19:3 Tina Georg
- **Bodyfit** 19:30 - 20:30 Clara Luederwaldt

Mountain Gym
- **Kinderballett 3-6 Jahre** 15:30 - 16:30 Marjana Teimass, N. n., Maja-Sophia Ertmer, Elena Po
- **Kinderballett 3-6 Jahre** 16:30 - 17:30 Marjana Teimass, Maja-Sophia Ertmer, Elena Po
- **Kinderballett 3-6 Jahre** 17:30 - 18:30 N. n., Marjana Teimass, Elena Pogorelova
- **Stretching** 18:30 - 19:30 N. n.

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

Sportcenter Bornheim Freitag

fresh fun fit free

	Dojo	Stone ..	Halle ..	Wellne..	Yoga ..	Light ..	Street ..	Water ..	Forest ..	Fitness Gym	BabyG..	Sauna ..	Aqua Gym Schwimmkursbahn 1	Aqua Gym ..	Fight ..	Jungle ..	Mounta..
7 Uhr																	
8 Uhr						**Jump..** 07:30 - 08:30 Theresa Klein							**Bahnenschwimmen** 07:00 - 09:00 Wasser Aufsicht				
9 Uhr													**Aqua-Fitness** 09:00 - 09:45 Iris Froechtenicht				
10 Uhr			**Bauch ..** 10:00 - 11:0 Elena Viete	**Orthop..** 10:30 - 11:3 Christiane W	**Power ..** 10:00 - 11:0 Kannan Krishnas	**Pilates..** 10:30 - 11:30 Jane Seibert-Vollet			**Balanc..** 09:30 - 10:3 Annette Schn	**Gymnastik mit dem Stuhl** 10:00 - 11:00 Rolf Fleer			**Aqua Orthopädie (Rehasport)** 10:00 - 11:00 Stefanie Emmerich				
11 Uhr		**Baby ..** 11:00 - 12:0 Sarah Hennet	**Stretc..** 11:00 - 12:00 Elena Vieten		**Yoga F..** 11:00 - 12:0 Kannan Krishnas	**Fitnes..** 11:30 - 12:30 Jane Seibert-Vollet		**Slashp..** 11:30 - 12:3 Christiane W	**Rückbi..** 10:30 - 11:3 Annette Schn / **Pilates** 11:30 - 12:30 Annette Schmidt	**Vitaler Rücken** 11:00 - 12:00 Rolf Fleer	**Babys ..** 10:30 - 11:3 Rajana Web		**Aqua Orthopädie (Rehasport)** 11:00 - 12:00 Stefanie Emmerich				
12 Uhr					**Yoga F..** 12:00 - 13:00 Vanessa Doll								**Aqua Reaktiv** 12:00 - 12:45 Stefanie Emmerich				
13 Uhr					**Yoga ..** 13:00 - 14:00 Vanessa Doll								**Aqua Curvy Fitness** 12:45 - 13:30 Stefanie Emmerich				
14 Uhr	**Eltern-Kind-..** 14:00 - 15:00 Goran Oswald				**Faszie..** 14:00 - 15:00 Vanessa Doll							**Sauna** 07:00 - 21:3 Sauna Aufsicht	**Aqua Orthopädie (Rehasport)** 13:30 - 14:30 Stefanie Emmerich				
15 Uhr	**Eltern-Kind-..** 15:00 - 16:00 Paul Grabisch, Goran Oswald			**Family ..** 15:30 - 16:3 Jens Diehl	**Power ..** 15:00 - 16:00 Vanessa Doll				**BBOP ..** 15:30 - 16:3 Marta Magdalena S				**Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre** 14:45 - 15:30 Cihan Kacan, Pal Andras Belteki				
16 Uhr	**Judo Anfän..** 16:00 - 17:00 Goran Oswald, Paul Grabisch		**Futsal ..** 16:00 - 18:0 Karl Thiem	**Family ..** 16:30 - 17:3 Jens Diehl	**Yoga ..** 16:00 - 17:00 Jutta Wenzel				**After-..** 16:30 - 17:3 Marta Magdalena S	**Modern Jazzballett 6-9 J..** 16:00 - 17:00 Corinna Breitling			**Wasserfrösche 3-4 Jahre** 15:30 - 16:15 Cihan Kacan, Maxine Schlarb, Pal Andras Belteki, Louisa Schmitz	**Bronze-Ku..** 15:30 - 16:15			
17 Uhr	**Judo Wettk..** 17:00 - 18:00 Paul Grabisch, Goran O			**Hip Ho..** 17:30 - 18:3 Jens Diehl	**Pilates** 17:00 - 18:00 Jutta Wenzel		**Bodyst..** 17:00 - 18:0 Claudia Hildenb	**Pole D..** 17:30 - 18:3 Maximilian Me	**Dance** 17:30 - 18:3 Elena Viete	**Modern Jazzballett 9-12 ..** 17:00 - 18:00 Corinna Breitling, Maxima Ott, Sara Ebert			**Seepferdchen ab 5 Jahre** 16:15 - 17:00 Maxine Schlarb, Pal Andras Belteki, Louisa Sc / **Seepferdchen ab 5 Jahre** 17:00 - 17:45 Cihan Kacan, Louisa Schmitz, Pal Andras Belteki, Maxine Schlarb	**Bronze-Ku..** 16:30 - 17:15 Cihan Kacan			
18 Uhr	**Judo Erwac..** 18:00 - 19:00 Paul Grabisch	**WK Da..** 17:30 - 19:3 Zerina Maso	**Futsal ..** 18:00 - 20:0 Jan Gumbert	**Yoga B..** 18:30 - 19:3 Anja Kimmelm	**Power ..** 18:00 - 19:00 Jutta Wenzel		**TRX** 18:00 - 19:0 Paul Hoffma	**Pole D..** 18:30 - 19:3 Maximilian Me	**BBOP** 18:30 - 19:3 Elena Viete	**Step Aerobic Mittelstufe** 18:00 - 19:00 Frediano Sorvino			**Aqua Friday Night** 18:00 - 18:45 Thorsten Echt		**Kickbo..** 18:00 - 19:30 Shimon Kugele, Chokri Koubaa Mou	**Kurzha..** 17:30 - 18:30 Josefine Emmerling	**Stretc..** 18:30 - 19:30 Daniel Duerr
19 Uhr					**Yoga ..** 19:00 - 20:0 Jutta Wenz	**Jump..** 19:30 - 20:30 Daniel Duerr		**Pole D..** 19:30 - 20:3 Maximilian Me	**HIT the..** 19:30 - 20:30 Elena Vieten	**Zumba** 19:00 - 20:00 Natalia Zingel			**Aqua Zumba Step** 18:45 - 19:30 Thorsten Echt				
20 Uhr			**Futsal ..** 20:00 - 22:00 Jan Gumbert										**Bahnenschwimmen** 19:30 - 22:00 Wasser Aufsicht		**Hap-Ki..** 19:30 - 22:0 Oliver Gloede	**WK Da..** 19:30 - 22:00 Helga Schwarz	
21 Uhr																	
22 Uhr																	

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

Sportcenter Bornheim Samstag

fresh fun fit free

	Stone Gym	Halle SCB	Wellness ..	Yoga Gym	Light Gym	Street Style..	Water Gym	Forest Gym	Fitness Gym	Sauna SCB	Aqua Gym Schwimmkursbahn 1	Aqua Gym Sch..	Fight Gym
8 Uhr													
9 Uhr		Tennis (ge.. 09:00 - 15:00 Tobias Osthoff		Yoga Einst.. 09:00 - 10:00 Frank Beringer	BBOP Inte.. 09:30 - 10:30 Clara Luederwal			Wake Up F.. 09:30 - 10:30 Elena Vieten		Sauna 09:00 - 19:30 Sauna Aufsicht	Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre 09:00 - 09:45 Nadina Nadarevic, Timo Hirte		Eltern-Kin.. 09:00 - 10:00 Goran Oswald
10 Uhr	Zumba 10:00 - 11:00 Atena Sadeghi		Combat 10:30 - 11:30 Clara Luederwaldt, Charlin	Workout Y.. 10:00 - 11:00 Frank Beringer	Jumping 10:30 - 11:30 Anne-Catherine Schaefer	Fatburner .. 10:00 - 11:00 Susanne Ehrenhe	Pole Danc.. 10:30 - 11:30 Carolin Sanders	Muscle Po.. 10:30 - 11:30 Elena Vieten	Kettlebell .. 10:30 - 11:30 Josefine Emmerli		Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre 09:45 - 10:30 Nadina Nadarevic, Timo Hirte		Judo Wett.. 10:00 - 11:00 Goran Oswald
11 Uhr				Pilates 11:00 - 12:00 Susanne Ehrenheim			Pole Danc.. 11:30 - 12:30 Carolin Sanders	Langhantel 11:30 - 12:30 Elena Vieten	Power Po 11:30 - 12:30 Josefine Emmerli		Wasserfrösche 3-4 Jahre 10:30 - 11:15 Nadina Nadarevic		
12 Uhr	Kinderballett 6-9 .. 12:00 - 13:00 Annemarie Lauterbach			Yoga Slow 12:00 - 13:00 Patricia Ell, Heike Kle	TH-Combat 12:30 - 13:30 Steffen Halbig			Intervall Tr.. 12:30 - 13:30 Elena Vieten			Wassergewöhnung ab 4 Jahre 11:15 - 12:00 Inna Brueck, Veronika Postnova	Wassergewöh.. 11:15 - 12:00 Rieke Falkenbach, Janne Uebe	Kickboxen.. 12:00 - 14:00 Karim Ouardi, Shimon Kug
13 Uhr	Modern Dance Ei.. 13:00 - 14:00 Annemarie Lauterbach		Orthopädi.. 13:30 - 14:30 Gaetana Liuzzo	Yoga meet.. 13:00 - 14:00 Heike Kleinfeldt, Patricia Ell							Wasserfrösche 3-4 Jahre 12:00 - 12:45 Inna Brueck	Wasserfrösche.. 12:15 - 13:00 Timo Hirte	
14 Uhr			Rückenfit 14:30 - 15:30 Gaetana Liuzzo	Yoga Flow 14:00 - 15:00 Caroline Adrian							Silber-Kurs (Voraussetzung Bronze) 12:45 - 13:30 Veronika Postnova, Maren Bauernschmid, Rieke Falkenbach		
15 Uhr		Basketball.. 15:00 - 16:00 Adis Kavazovic		Power Yoga 15:00 - 16:00 Caroline Adrian							Wassergewöhnung ab 4 Jahre 13:30 - 14:15 Veronika Postnova		Kung Fu K.. 14:00 - 15:00 Michael Caputo
16 Uhr		Basketball.. 16:00 - 18:00 Dorjusch Wahdat, Alexander Benecke		Yoga Flow 16:00 - 17:00 Kamila Kuflowsk				Langhantel 15:30 - 16:30 Chris Chmiel	Zumba 15:30 - 16:30 Nicole Bausche		Wassergewöhnung ab 4 Jahre 14:15 - 15:00 Veronika Postnova, Niklas Hahn, Maren Bauernschmid, Mattis Uebe		Kung Fu 15:00 - 17:00 Michael Caputo
17 Uhr	deepWORK 17:00 - 18:00 Kamila Kuflowski				Jumping 16:30 - 17:30 Claudia Burghardt			Wirbelsäul.. 16:30 - 17:30 Chris Chmiel			Seepferdchen ab 5 Jahre 15:00 - 15:45 Veronika Postnova, Mattis Uebe, Niklas Hahn, Tamino Ixkes		
18 Uhr								Bodyrobic 17:30 - 18:30 Chris Chmiel			Seepferdchen ab 5 Jahre 15:45 - 16:30 Niklas Hahn, Mattis Uebe		
19 Uhr		Badminton.. 18:00 - 21:00 Bernd Reich									Wasserfrösche 3-4 Jahre 16:30 - 17:15 Niklas Hahn, Merle Eggert		
20 Uhr											Wasserfrösche 3-4 Jahre 17:15 - 18:00 Niklas Hahn, Merle Eggert	Bronze-Kurs (.. 17:15 - 18:00 Mattis Uebe	
21 Uhr											Bahnenschwimmen 18:00 - 20:00 Wasser Aufsicht		

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

Sportcenter Bornheim Sonntag

fresh fun fit free

	Stone Gym	Halle SCB	Wellness Gym	Yoga Gym	Light Gym	Street Style ..	Water Gym	Forest Gym	Fitness Gym	Sauna SCB	Aqua Gym Schwimmkursbahn 1
8 Uhr											
9 Uhr		**Badminton A..** 09:00 - 11:00 Bernd Reich		**Fit for Day** 09:00 - 10:00 Sabine Armbruster				**Langhantel** 09:30 - 10:30 Susanne Ehrenheim	**Yoga Exakt** 09:00 - 10:00 Christina Heiser	**Sauna** 09:00 - 19:30 Sauna Aufsicht	**Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre** 09:00 - 09:45 Saskia Schuffenhauer, Jette Schuffenhauer
10 Uhr				**Pilates Einst..** 10:00 - 11:00 Sabine Armbruster		**Aerial Yoga** 10:00 - 11:00 Christina Heiser	**Yoga Basic** 10:30 - 11:30 Heike Schemmer-Schlapp, Heik	**Wirbelsäule..** 10:30 - 11:30 Susanne Ehrenheim			**Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre** 09:45 - 10:30 Saskia Schuffenhauer, Jette Schuffenhauer
11 Uhr	**TH-Flow** 11:00 - 12:00 Filiz Halbig	**Badminton ..** 11:00 - 13:00 Bernd Reich, Elke Kleinfeldt, Heike Schemm	**Vitaler Rücken** 11:30 - 12:30	**Yoga** 11:00 - 12:00 Sabine Armbruste	**deepWORK** 11:30 - 12:30 Senay Daglioglu, Josefine Emmerling	**TRX** 11:00 - 12:00 Maximilian Langecker		**Bodyrobic** 11:30 - 12:30 Susanne Ehrenhei			**Wasserfrösche 3-4 Jahre** 10:30 - 11:15 Saskia Schuffenhauer, Jette Schuffenhauer
12 Uhr	**TH-Combat** 12:00 - 13:00 Filiz Halbig			**Strong Yoga** 12:00 - 13:00 Anita Vogt	**Body Worko..** 12:30 - 13:30 Senay Daglioglu, Josefine Emmerling		**Slashpipe** 12:30 - 13:30 Elena Vieten	**Langhantel** 12:30 - 13:30 Charline Schaefer	**Military Fitn..** 12:00 - 13:00 Maximilian Langeck		**Bronze-Kurs (Voraussetzung Seepferdchen)** 11:15 - 12:00 Saskia Schuffenhauer, Jette Schuffenhauer, Lana Vlasic
13 Uhr		**Badminton F..** 13:00 - 15:00 Bernd Reich		**Yoga mit der..** 13:00 - 14:00 Anita Vogt	**Jumping** 13:30 - 14:30 Elena Vieten						**Gold-Kurs (Voraussetzung Silber)** 12:00 - 12:45 Saskia Schuffenhauer, Jette Schuffenhauer, Lana Vlasic
14 Uhr				**Power Yoga** 14:00 - 15:00 Anita Vogt	**Dance Work..** 14:30 - 15:30 Elena Vieten			**Step Aerobic** 14:30 - 15:30 Christiane Wirth			**Silber-Kurs (Voraussetzung Bronze)** 12:45 - 13:30 Jette Schuffenhauer, Saskia Schuffenhauer, Lana Vlasic
15 Uhr				**Stretch & Re..** 15:00 - 16:00 Anita Vogt	**Punch the B..** 15:30 - 16:30 Elena Vieten	**Breakdance ..** 15:00 - 16:00 Jens Diehl		**New Body Fi..** 15:30 - 16:30 Christiane Wirth	**Pilates** 15:00 - 16:00 Felicitas Tomas		**Bronze-Kurs (Voraussetzung Seepferdchen)** 13:30 - 14:15 Jette Schuffenhauer, Lana Vlasic, Saskia Schuffenhauer
16 Uhr		**Basketball M..** 16:00 - 18:00 Andreas Kaboth, Alexander Benecke		**Yoga meets ..** 16:00 - 17:00 Felicitas Tomas		**Breakdance ..** 16:00 - 17:00 Jens Diehl		**Bodystyling** 16:30 - 17:30 Christiane Wirth			**Seepferdchen ab 5 Jahre** 14:15 - 15:00 Mattis Uebe, Maria Eduarda Viera de Souza, Veronika Postnova
17 Uhr				**Yoga für Sch..** 17:00 - 18:00 Felicitas Tomas	**Jumping** 17:30 - 18:30 Nicole Bauscher						**Seepferdchen ab 5 Jahre** 15:00 - 15:45 Lana Vlasic, Veronika Postnova, Maria Eduarda Viera de Souza, Mattis U
18 Uhr		**Futsal Erwac..** 18:00 - 20:00 Jan Gumbert		**Yoga** 18:00 - 19:00 Corinna Wiedicke					**Zumba Fitne..** 18:00 - 19:00 Monica Puma		**Wassergewöhnung ab 4 Jahre** 15:45 - 16:30 Lana Vlasic, Maria Eduarda Viera de Souza, Mattis Uebe, Veronika Postr
19 Uhr											**Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre** 16:30 - 17:15 Maria Eduarda Viera de Souza, Ella Erhard
20 Uhr											**Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre** 17:15 - 18:00 Maria Eduarda Viera de Souza, Ella Erhard
											Bahnenschwimmen 18:00 - 20:00 Wasser Aufsicht