Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.



Turngemeinde Bornheim Montag

fresh fun fit free

	Halle	GYM 1	GYM 2	GYM 3	Empore
9 Uhr					
10 Uhr	**Seniorengymnastik** 09:30 - 10:30 Bettina Buettner		**Pilates** 10:00 - 11:00 Friederike C. Bachmann-Rossbach	**Kindergarten** 09:30 - 10:30 Kindergarten Blumenwiese	
11 Uhr	**Seniorinnengymnastik** 10:30 - 11:30 Bettina Buettner		**Yoga Move** 11:00 - 12:00 Friederike C. Bachmann-Rossbach		
12 Uhr	**Gymnastik mit dem Stuhl** 11:30 - 12:30 Bettina Buettner	**Schule** 12:00 - 12:30			
13 Uhr	**Schule** 12:30 - 15:00 Kantschule Schule				
14 Uhr					
15 Uhr					
16 Uhr	**Kleinkinder Turnen 3-5 Jahre** 15:15 - 16:00 Julian Hartmann **Schüler/innenturnen 6-10 Jahre** 16:00 - 17:00 Vitus Steinmueller	**Orthopädie (Rehasport)** 15:30 - 16:30 Anna Schaefer		**Modern Jazzballett/Pre Ballett 3-5 Jahre** 15:30 - 16:30 Galina Yakovleva	
17 Uhr		**Orthopädie (Rehasport)** 16:30 - 17:30 Anna Schaefer	**Pilates Rücken** 17:00 - 18:00 Jutta Wenzel	**Modern Jazzballett 6-9 Jahre (Abteilung mit Sonderb..** 16:30 - 17:30 Galina Yakovleva	
18 Uhr	**New Body Fitness** 18:00 - 19:00 Barbara Aigner		**Langhantel** 18:00 - 19:00 Jutta Wenzel		**Indoor Cycling** 18:00 - 19:00 Holger Tuengeler
19 Uhr		**Qi Gong Fortgeschrittene** 18:30 - 19:30 Peter Nowak	**Step Aerobic & BBP** 19:00 - 20:00 Barbara Aigner	**Zumba** 18:30 - 19:30 Emiko Takano	**Indoor Cycling** 19:00 - 20:00 Stephan Henning
20 Uhr		**Tai Chi Fortgeschrittene** 19:30 - 20:30 Peter Nowak			**Indoor Cycling** 20:00 - 21:00 Stephan Henning
21 Uhr	**Volleyball - Wettkampf Mixed** 20:00 - 22:00 Raimar Hirschmann				
22 Uhr					

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.



Turngemeinde Bornheim Dienstag

fresh fun fit free

	Halle	GYM 1	GYM 2	GYM 3	Empore
8 Uhr	**Schule** 08:00 - 09:30 Kirchner Schule				
9 Uhr					
10 Uhr		**Qi Yoga** 09:30 - 10:30 Frank Beringer			
11 Uhr	**Indoor Spielplatz 1-5 Jahre** 10:00 - 12:00 Merle Tabola	**Yoga Slow** 10:30 - 11:30 Frank Beringer			
12 Uhr					
13 Uhr	**Schule** 12:00 - 15:00 Wilhelm Merton Schule				
14 Uhr					
15 Uhr					
16 Uhr				**Modern Jazzballett 4-6 Jahre (Abteilung mit Sonderb..** 15:30 - 16:30 Tanja Hansen	
17 Uhr			**Wirbelsäulengymnastik** 17:00 - 18:00 Bettina Buettner	**Modern Jazzballett 6-9 Jahre (Abteilung mit Sonderb..** 16:30 - 17:30 Tanja Hansen	
18 Uhr	**Flag Football** 18:00 - 20:00 Christian Reiss	**Yoga Slow** 17:30 - 18:30 Heike Kleinfeldt, Christina Heiser	**Wirbelsäulengymnastik** 18:00 - 19:00 Bettina Buettner	**Hip Hop/Streetdance Jugend/Erwachsene** 17:30 - 18:30 Tanja Hansen	**Indoor Cycling** 18:00 - 19:00 Renate Segbers
19 Uhr		**Yoga** 18:30 - 19:30 Corinna Wiedicke	**Cardio meets Pilates** 19:00 - 20:00 Bettina Buettner	**Modern Dance/Contemporary Dance Jugend/Erwach..** 18:30 - 19:30 Tanja Hansen	
20 Uhr			**Reaktiv** 20:00 - 21:00 Christiane Wirth		
21 Uhr	**Prellball** 20:00 - 22:00 Kai Hammer				
22 Uhr					

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.



Turngemeinde Bornheim Mittwoch

fresh fun fit free

	Halle	GYM 1	GYM 2	GYM 3	Empore
8 Uhr					
9 Uhr					
10 Uhr			**Sturzprophylaxe** 10:00 - 11:00 Heide Urban		
11 Uhr			**Fit & Dance** 11:00 - 12:00 In-Ok Kwun		
12 Uhr			**Tanzsport BestAgers** 12:00 - 13:00 In-Ok Kwun		
13 Uhr	**Schule** 08:00 - 13:15 Wilhelm Merton Schule			**Line Dance Fortgeschrittene** 12:30 - 13:30 Petra Kissau	
14 Uhr					
15 Uhr					
16 Uhr	**Indoor Spielplatz 1-5 Jahre** 15:30 - 17:00 Una Martin			**Modern Jazzballett 2,5 - 4 Jahre (Abteilung mit Sonderb..** 15:30 - 16:30 Galina Yakovleva	
17 Uhr	**Schüler/innenturnen 6-10 Jahre** 17:00 - 18:30 Sara Farhat, Una Martin	**Wirbelsäulengymnastik** 16:30 - 17:30 Bettina Buettner	**Orthopädie (Rehasport)** 17:00 - 18:00 Gaetana Liuzzo	**Modern Jazzballett 5-7 Jahre (Abteilung mit Sonderbeitr..** 16:30 - 17:30 Galina Yakovleva	
18 Uhr		**Wirbelsäulengymnastik** 17:30 - 18:30 Bettina Buettner	**Orthopädie (Rehasport)** 18:00 - 19:00 Gaetana Liuzzo	**Ballett Erwachsene Anfänger (Abteilung Sonderbeitrag)** 17:30 - 18:30 Maria Morillas Alonso	**Indoor Cycling** 18:00 - 19:00 Christian Szucki
19 Uhr	**Quadball** 18:30 - 20:30 Fabian Haake	**Pilates** 18:30 - 19:30 Inna Brueck	**Stretch & Workout** 19:00 - 20:00 Sylvia Lorey	**Ballett Erwachsene Mittelstufe (Abteilung Sonderbeitrag)** 18:30 - 19:30 Maria Morillas Alonso	**Indoor Cycling** 19:00 - 20:00 Christian Szucki
20 Uhr			**Rücken & Relax** 20:00 - 21:00 Sylvia Lorey		
21 Uhr	**Volleyball - Fortgeschrittene (Level..** 20:30 - 22:30 Sea-Won Yun				
22 Uhr					
23 Uhr					

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.



Turngemeinde Bornheim Donnerstag

fresh fun fit free

	Halle	GYM 1	GYM 2	GYM 3	Empore
8 Uhr	**Schule** 08:00 - 09:30 Kirchner Schule				
9 Uhr		**Kindergarten** 08:30 - 09:30 Kindergarten Blumenwiese			
10 Uhr	**Frauengymnastik** 10:00 - 11:00 Thomas Laberenz	**Kindergarten** 10:00 - 12:00 Vitus Steinmueller			
11 Uhr	**Fit +/- 50** 11:00 - 12:00 Thomas Laberenz		**BBP** 10:30 - 11:30 Christiane Wirth	**Yoga Senioren** 10:30 - 11:30 Julia Flerow	
12 Uhr	**Schule** 12:00 - 15:00 Private Kant Schule		**Langhantel** 11:30 - 12:30 Christiane Wirth		
13 Uhr					
14 Uhr					
15 Uhr	**Kleinkinder Turnen 3-5 Jahre** 15:15 - 16:00 Merle Tabola				
16 Uhr	**Aufbau-/Sichtungsturnen** 16:00 - 17:00 Merle Tabola, Sarah Sophie Emmel	**Kreativer Kindertanz 2,5-4 Jahre** 15:30 - 16:30 Galina Yakovleva		**Kinderballett 3-5 Jahre (Abteilung Sonderbeitrag)** 15:30 - 16:30 Vaia-Vicky Alexiadou	
17 Uhr	**Leistungsturnen** 17:00 - 18:00 Merle Tabola, Sarah Sophie Emmel	**Familienyoga** 16:30 - 17:30 Galina Yakovleva	**Capoeira Kids ab 6 Jahre** 17:00 - 18:00 Maximilian Koeppe	**Kinderballett ab 5-7 Jahre (Abteilung Sonderbeitr..** 16:30 - 17:30 Vaia-Vicky Alexiadou	**Yoga Einsteiger** 17:00 - 18:00 Patricia Ell
18 Uhr	**Badminton Anfänger Erwachsene** 18:00 - 19:00 Bernd Reich	**Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre** 17:30 - 18:30 Galina Yakovleva	**Capoeira Kids ab 10 Jahre** 18:00 - 19:00 Maximilian Koeppe	**Kinderballett ab 7-12 Jahre (Abteilung Sonderbei..** 17:30 - 18:30 Vaia-Vicky Alexiadou	**Yoga Flow** 18:00 - 19:00 Patricia Ell
19 Uhr	**Badminton Mittelstufe** 19:00 - 21:00 Bernd Reich	**Bachata, Kizomba, Tango** 19:00 - 20:00 Galina Yakovleva			
20 Uhr		**Bachata, Kizomba, Tango** 20:00 - 21:00 Galina Yakovleva			**Indoor Cycling** 20:00 - 21:00 Sindy Werner
21 Uhr	**Badminton Fortgeschrittene** 21:00 - 23:00 Leonid Steklov				
22 Uhr					
23 Uhr					

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.



Turngemeinde Bornheim Freitag

fresh fun fit free

	Halle	GYM 1	GYM 2	GYM 3	Empore
8 Uhr	**Schule** 08:00 - 09:30 Wilhelm Merton Schule				
9 Uhr					**Indoor Cycling** 09:00 - 10:00 Christiane Wirth
10 Uhr	**Gymnastik mit dem Stuhl** 10:00 - 11:00 Heide Urban		**Qi Gong** 10:00 - 11:00 Nikolai Bosselmann		
11 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik** 11:00 - 12:00 Heide Urban		**Tai Chi** 11:00 - 12:00 Nikolai Bosselmann		
12 Uhr	**Tischtennis für Senioren** 12:00 - 14:00 Joachim Schmidt, Michael Tettenborn				
13 Uhr					
14 Uhr					
15 Uhr					**Yoga Kids 4-6 Jahre** 15:00 - 16:00 Hannah Schneider
16 Uhr	**Indoor Spielplatz 1-5 Jahre** 15:30 - 17:30 Viva Schenderlein	**Kleine Spiele 4-5 Jahre** 16:30 - 17:15 Vitus Steinmueller			**Yoga Kids 6-10 Jahre** 16:00 - 17:00 Hannah Schneider
17 Uhr			**Eltern-Kind-Arnis** 17:00 - 18:00 Michael Lim		
18 Uhr		**Cardio-Box-Workout** 17:30 - 18:30 Barbara Aigner			**Qi Gong** 17:30 - 18:30 Frank Beringer
19 Uhr	**Roundnet** 18:30 - 20:00 Ronan Hardy		**Modern Arnis** 18:00 - 20:00 Michael Lim	**Jazzdance Erwachsene** 18:45 - 20:45 Rosalinda Basta	**Yoga Basic** 18:30 - 19:30 Anja Kimmelmann
20 Uhr					
21 Uhr	**Volleyball - Mittelstufe (Level 2)** 20:00 - 22:00 Sandra Bechstedt-Heun				
22 Uhr					

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.



Turngemeinde Bornheim Samstag

fresh fun fit free

	Halle	GYM 1	GYM 2	GYM 3
10 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik** 10:00 - 11:00 Annette Schmidt		**BBOP** 10:00 - 11:00 Sophie Hoffmann	
11 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik** 11:00 - 12:00 Annette Schmidt		**Power-Bauch & Rückenfit** 11:00 - 12:00 Sophie Hoffmann	
12 Uhr		**Capoeira** 12:00 - 14:00 Maximilian Caruso	**Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball** 12:00 - 13:00 Sabine Tuengeler	**Pilates** 12:00 - 13:00 Annette Schmidt
13 Uhr	**Indoor Spielplatz 1-5 Jahre** 12:30 - 14:00 Jasmin Roth			
14 Uhr	**Tischtennis - freies Training** 14:00 - 20:00 Stefan Ebel	**Capoeira Kids ab 6 Jahre** 14:00 - 15:00 Maximilian Koeppe		
15 Uhr		**Capoeira Kids ab 10 Jahre** 15:00 - 16:00 Maximilian Koeppe		**Ballett Erwachsene Anfänger (Abteilung Sonderbeitrag)** 14:30 - 15:30 Maria Morillas Alonso
16 Uhr				**Ballett Erwachsene Mittelstufe (Abteilung Sonderbeitrag)** 15:30 - 16:30 Maria Morillas Alonso
17 Uhr				
18 Uhr				
19 Uhr				
20 Uhr				

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.



Turngemeinde Bornheim Sonntag

fresh fun fit free

GYM 2

18 Uhr

19 Uhr

20 Uhr

21 Uhr

22 Uhr

23 Uhr

Tanzsport
19:00 - 21:30
In-Ok Kwun