

Stand 07.03.2019

Unsere Sportstätten

Schmitzhalle, Schmittstr. 28

Helmholtz-Gymnasium, Helmholtzstr. 18

Ludwig-Richter-Schule, Ludwig-Richter-Str. 29

Turnhalle am Schiefelingsweg, hinter der Musikschule, Schiefelingsweg 2

Finkenhofschule, Ossietzkyst. 34

Hardtberghalle, **Eingang "RINGER"**: Gaußstr. 1, Brüser Berg

GGs Brüser Berg: Eingang Marie-Curie-Straße

Hardtbergbad, In der Dehlen

Treffpunkt Nordic Walken Messd. Feld: Maarweg/Ecke Einsteinstraße

Treffpunkt Nordic Walken Kottenf.: Parkplatz Wald, Pascalstr. Brüser Berg

Treffpunkt Outdoor-/HIT-Training: Maarweg/Ecke Einsteinstraße

KGS Marienschule, Heerstr. 92-94, 53111 Bonn



Übungsstunden Übersicht Erwachsene



Vereinsanschrift / Geschäftsstelle:

TKSV 1906 e.V. Duisdorf
Schmittstraße 2a
53123 Bonn

eMail: geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de
Tel. 0228 / 96698-111, Fax -112

www.tksv-duisdorf.de

Öffnungszeiten:

Mo./Di./Do. 10-15 Uhr, Mi. 12-18 Uhr, Fr. 10-13 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

Der Jahres-Mitgliedsbeitrag beträgt

für	
a. Kinder und Jugendliche	72 Euro
b. Bonn-Ausweisinhaber, Schwerbehinderte, Studenten, Auszubildende (ü.18 J.) und Passive Mitglieder	72 Euro
c. Erwachsene	120 Euro
d. Familien (ab 3 Pers.)	240 Euro

	Sportart/Sportangebot		Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa./So.	Sportstätte
O F F E N E A N G E B O T E F Ü R M I T G L I E D E R	Aerobic & Step-Aerobic im 3/4-Takt	Männer+Frauen ab 16 J.					14.30-15.30		Gymnastikhalle Finkenhof
	Aerobic Fit-Mix Schmitthalle	Männer+Frauen ab 16 J.			20.15-21.15				Schmitthalle
	Aroha	Männer+Frauen ab 16 J.	18.15-19.15						GGs Brüser Berg
		Männer+Frauen	19.00-20.00						Schmitthalle
	Body Aktiv	Männer+Frauen	20.00-21.30						Ludwig-Richter-Schule
	Cheerleading Seniors (Warriors)	Männer+Frauen ab 16 J.		18.15-20.00				SO 13.00-16.00	Di. Ludwig-Richter-Schule, So: Schmitthalle
	Der bewegte Rücken	Männer+Frauen	17.00-18.00/18.00-19.00						Turnhalle Finkenhof
	Fit in die Woche (Workout)	Männer+Frauen ab 16 J.	19.15-20.15						GGs Brüser Berg
	Fitnessgymnastik	Männer+Frauen		19.10-20.15					GGs Brüser Berg
	Frauengymnastik 55+	Frauen			15.00-16.00				Schmitthalle
A N G E B O T E F Ü R M I T G L I E D E R	Frisch und Fit ins Wochenende	Männer+Frauen					8:45-9:45		Turnhalle am Schiefelingsweg
	Full Body Workout	Männer+Frauen				20.00-21.00			Turnhalle Finkenhof
	Haltung und Bewegung	Männer+Frauen	17.15.-18.15						GGs Brüser Berg
	Nordic Walken Kottenforst	Männer+Frauen					9.30-11.00		Treffpunkt Waldparkplatz Kottenforst
	Nordic Walken Messdorfer Feld	Männer+Frauen			10.00-11.15	18.00-19.15			Treffpunkt Maarweg/Ecke Einsteinstr.
	Outdoor HIT-/Lauftraining	Männer+Frauen				18.00-19.30			Treffpunkt Maarweg/Ecke Einsteinstr.
	Rückenfitness	Männer+Frauen		18.10-19.10					GGs Brüser Berg
	Rund-um-Gymnastik 55+	Frauen			17.15-18.15				GGs Brüser Berg
	Step-Aerobic & Workout Brüser Berg	Männer+Frauen ab 16 J.				20.00-21.30			GGs Brüser Berg
	Tabata	Männer+Frauen					16.00-17.00		Turnhalle am Schiefelingsweg
F Ü R M I T G L I E D E R	Tai Chi Chuan	Männer+Frauen					18.00-19.00		GGs Brüser Berg
	Badminton GGS Brüser Berg	Männer+Frauen						SA 9.00-13.00	GGs Brüser Berg
	Herrenausgleich I (Basketball u. mehr)	Männer	18.00-20.00						Ludwig-Richter-Schule
	Herrenausgleich II (Fußball u. mehr)	Männer ab 16 Jahren		20.00-22.00					Schmitthalle
	Tischtennis	Männer+Frauen ab 14 J.	20.15-22.00				19.00-20.00		GGs Brüser Berg
	Volleyball Herrenmannschaft	Männer	20.00-22.00						GGs Brüser Berg
	Volleyball Herrenmannschaft	Männer			20.30-22.00				GGs Brüser Berg
	Volleyball Hobby-Mixed	Männer+Frauen	20.00-22.00						Turnhalle Finkenhof
K U R S E M Ü H R T	Longdao Kung Fu	Männer+Frauen				19.30-21.30		SA 11.00-13.00	Do. TH Helmholtz-G., Sa. KGS Marienschule
	Ringens	Männer	19.00-20.30		19.00-20.30	18.30-20.00			Ringerzentrum Hardtberghalle
	Aqua-Jogging und Tiefwassergymnastik	Männer+Frauen	16.40-17.15/17.15-17.50						Hardtbergbad
	Freies Schwimmen	Männer+Frauen	16.30-17.50						Hardtbergbad
	Wassergymnastik im Lehrschwimmbecken	Männer+Frauen	16.30-17.10						Hardtbergbad
	Rehakurs Orthopädie**	Männer+Frauen	15.00-15.45	19.45-20.30/ 20.30-21.15					Gymnastikraum Hardtberghalle
	Rehakurs Orthopädie**	Männer+Frauen	18.30-19.15						Turnhalle am Schiefelingsweg
K U R S E M Ü H R T	Aqua-Fitness Kurs	Männer+Frauen		18.30, 19.30 & 20.30 (je 45 min.)					Ludwig-Richter-Schule
	Antara© Rückentraining	Männer+Frauen				17.30-18.30			Spiegelsaal Helmholtz-Gymnasium
	Faszientraining Workshop EINMALIG 2 STD.	Männer+Frauen						*spez. Termine	Gymnastikraum Hardtberghalle
	Fascial-Fitness-Kurs	Männer+Frauen			19.00-20.00				Gymnastikraum Hardtberghalle
	Feldenkrais Kurs	Männer+Frauen		18.30-19.30					Gymnastikraum Hardtberghalle
	Fit bis ins hohe Alter Aufbaukurs	Männer+Frauen			18.00-19.00				Turnhalle Finkenhof
	Pilates 2 Aufbaukurs	Männer+Frauen				9.00-10.00			Ringerzentrum Hardtberghalle
	Pilates 3+4 Aufbaukurs	Männer+Frauen				18.30-19.30/19.30-20.30			Spiegelsaal Helmholtz-Gymnasium
	Pilates 5 Aufbaukurs	Männer+Frauen					15.30-16.30		Gymnastikhalle Finkenhof
	Pilates 6 Aufbaukurs	Männer+Frauen		17.30-18.30					Gymnastikraum Hardtberghalle
Richtig Fit ab 60	Männer+Frauen	18.00-19.00						Gymnastikraum Hardtberghalle	
Rücken-Aktiv Aufbaukurs	Männer+Frauen	19.00-20.00						Turnhalle Finkenhof	
Selbstbehauptungskurs für Frauen	Frauen (21-60 Jahre)					18.00-19.30		Turnhalle Helmholtz-Gymnasium	
Yoga Kurs 1 mit Audrey	Männer+Frauen			16.15-17.45				Gymnastikhalle Finkenhof	
Yoga Kurs 2 mit Audrey	Männer+Frauen		16.30-18.00					Gymnastikhalle Finkenhof	
Yoga Kurs Anfänger mit Christina	Männer+Frauen			17.00-18.00				Gymnastikraum Hardtberghalle	
Yoga Kurs Fortgeschr. mit Christina	Männer+Frauen			18.00-19.00				Gymnastikraum Hardtberghalle	
Zumba Kurs mit Silke	Männer+Frauen	19.00-20.00						Gymnastikraum Hardtberghalle	
Zumba Kurs mit Suzan	Männer+Frauen ab 18 J.	18.30-19.30/19.30-20.30						Spiegelsaal Helmholtz-Gymnasium	

* Kurse werden kontinuierlich angeboten, Termine/Infos siehe www.tksv-duisdorf.de, Anfragen direkt an den Übungsleiter richten!

** Rehakurs Orthopädie wird vom Arzt verordnet

Weitere Infos siehe www.tksv-duisdorf.de

Stand 07.03.2019