



Stand: 8.10.2019

**Kurzfristige Änderungen vorbehalten!**

## **Abteilungs-, Kursangebote sowie Angebote im Offenen Bewegungstreff**

**im Fitness-Studio Bootshaus Beuel**

### **Montag**

---

09:30 – 11:00 Uhr	Yoga (Off. Bew.treff, Bea Koller-Alan)
16:30 – 17:15 Uhr	Kung Fu für Kinder, Anfänger (Abteilung, Sabine H.-Schretzmann)
17:15 – 18:10 Uhr	Kung Fu für Kinder, Fortgeschrittene (s.o.)
18:15 – 19:20 Uhr	Kung Fu Jugendliche / Erwachsene, Anfänger (s.o.)
19:20 – 20:30 Uhr	Kung Fu für Jugendliche / Erwachsene, Fortgeschrittene (s.o.)
20:30 – 22:00 Uhr	Kung Fu Sondertraining, Organisatorisches (s.o.)

### **Dienstag**

---

09:30 – 11:00 Uhr	Pilates (Off. Bew.treff, Magdalena Michatsch)
11:15 – 12:45 Uhr	Yoga (Off. Bew.treff, Bernd Lier)
16:30 – 17:30 Uhr	Capoeira für Kinder und Jugendliche 8 - 12 J.a. (Abteilung, Daniel Katayama)
17:30 – 18:30 Uhr	Capoeira für Anfänger, Erwachsene (Abteilung, Daniel Katayama)
18:30 – 20:00 Uhr	Capoeira für Erwachsene (Abteilung, Daniel Katayama)
20:30 – 22:00 Uhr	Tanzen für Erwachsene (Standardtanz, Michael Esser)

#### **Outdoor-Angebote dienstags**

18:00 – 19:00 Uhr	Laufen für Anfänger (Kurs, Jens Früchte)
-------------------	--

### **Mittwoch**

---

10:00 – 11:30 Uhr	Rückenfit (Offener Bew.treff, Mabubeh Mesbah)
16:00 – 17:00 Uhr	Yoga für Anfänger (Kurs, Bernd Lier)
17:15 – 18:30 Uhr	Yoga für Fortgeschrittene (Kurs, Bernd Lier)
19:00 – 20:00 Uhr	Tai Chi für Einsteiger (Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)
20:00 – 22:00 Uhr	Tai Chi – Prüfungsvorbereitung (Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann.)

### **Donnerstag**

---

09:00 – 10:30 Uhr	Yoga für Männer (Off. Bew.treff, Bernd Lier)
10:45 – 12:15 Uhr	Seniorengymnastik (Offener Bew.treff, Reinhild Ruhнау)
18:30 – 19:30 Uhr	Tai Chi für Anfänger (Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)
19:30 – 20:30 Uhr	Tai Chi für Fortgeschrittene 1 (Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)
20:30 – 22:00 Uhr	Tai Chi für Fortgeschrittene 2 (Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)

#### **Outdoor-Angebote donnerstags**

18:00 – 19:00 Uhr	Laufen für Anfänger (Kurs, Jens Früchte)
-------------------	--

**Anmeldung im Fitness-Studio oder am SSF Infostand im Sportpark Nord (Kölstraße 250)**