

# KURSPLAN

MEHR INFOS UNTER [WWW.HSV-BOCKEROTH.DE](http://WWW.HSV-BOCKEROTH.DE)



| ZEIT       | MONTAG                                                                                                                                                                             | DIENSTAG                                                                                                                                                      | MITTWOCH                                                                                                                                                                                                                                         | DONNERSTAG                                                                                                                                                                                                                                                                                     | FREITAG                                                                                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| VORMITTAG  | <b>09:00-10:00 UHR</b><br><b>WALKING</b><br>WECHSELNDE TREFFPUNKTE NAHE<br>BOCKEROTH                                                                                               | <b>09:45-10:45 UHR</b><br>SPORT FÜR SENIOREN<br>TURNHALLE THOMASBERG<br><b>10:45-12:00 UHR</b><br>YOGA FÜR SENIOREN<br>DORFGEMEINSCHAFTSHAUS OELINGHOVEN      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                        |
| NACHMITTAG | <b>16:30 - 17:30 UHR</b><br>(GROSS)ELTERN-KIND-GRUPPE<br>(AB 1,5 JAHREN)<br>OGS STIEDORF<br><b>17:00- 18:00 UHR</b><br>POWER PÄNZ (AB 4 JAHREN)<br>SCHULZENTRUM OBERPLEIS, HALLE 2 | <b>16:45-17:30 UHR</b><br>KINDERTANZ (3-5 JAHRE)<br>DORFGEMEINSCHAFTSHAUS OELINGHOVEN                                                                         | <b>16:00 - 16:45 UHR UND</b><br><b>16:45 - 17:30 UHR</b><br>(GROSS)ELTERN-KIND TURNEN<br>(AB 2/2,5 - 4 JAHRE)<br>TURNHALLE GRUNDSCHULE STIEDORF<br><b>16:00 - 16:45 UHR</b><br>YOGA FÜR KINDER (6-10 JAHRE)<br>DORFGEMEINSCHAFTSHAUS OELINGHOVEN | <b>16:00 - 16:45 UHR UND</b><br><b>16:45 - 17:30 UHR</b><br>KINDERTURNEN (AB 4 JAHREN)<br><b>17:30 - 18:30 UHR</b><br>FIT KIDS (AB 6 JAHREN)<br>BEIDE TURNHALLE GRUNDSCHULE STIEDORF                                                                                                           |                                                                                        |
| ABEND      | <b>19:00 - 20:00 UHR</b><br>OUTDOOR FITNESS<br>WECHSELNDE TREFFPUNKTE<br>NAHE BOCKEROTH<br><b>20:00 - 21:00 UHR</b><br>PILATES<br>TURNHALLE<br>GRUNDSCHULE STIEDORF                | <b>19:10 - 20:10 UHR</b><br>BAUCH-BEINE-PO<br>DORFGEMEINSCHAFTSHAUS OELINGHOVEN<br><b>20:30 - 21:30 UHR</b><br>STEP-AEROBIC<br>TURNHALLE GRUNDSCHULE STIEDORF | <b>18:00 - 19:00 UHR</b><br>FITNESS FÜR FRAUEN<br><b>20:00 - 22:00 UHR</b><br>BALLSPORT<br>BEIDE SCHULZENTRUM OBERPLEIS,<br>HALLE 2                                                                                                              | <b>17:15 - 18:15 UHR</b><br>YOGA SANFT<br><b>18:20 - 19:30 UHR</b><br>YOGA INTENSIV<br>BEIDE TURNHALLE GRUNDSCHULE ITTENBACH<br><b>18:30 - 20:00 UHR</b><br>BREITENSORT<br>TURNHALLE GRUNDSCHULE STIEDORF<br><b>20:00 - 21:00 UHR</b><br>GYMNASTIK MIT MUSIK<br>TURNHALLE GRUNDSCHULE STIEDORF | <b>20:00 - 22:00 UHR</b><br>HOBBY-MIXED<br>BADMINTON<br>SPORTHALLE CJD<br>KÖNIGSWINTER |