

The logo of the Verband für Familien-Gesundheit (VFG) features a stylized human figure composed of a green circle for the head and two curved, overlapping shapes (one blue, one orange) for the body. Below the figure, the letters "VFG" are written in a bold, black, sans-serif font, followed by a registered trademark symbol (®).

## Stundenplan

Donnerstag		Freitag		Samstag		Legende	
Zeit/Halle		Zeit/Halle		Zeit/Halle		Halle	
09.00 - 10.00 Uhr Halle 5	<b>Pilates</b> mit <i>Barbara Schulze Hillert</i>	09.00 - 10.00 Uhr Halle 5	<b>Powergym</b> mit <i>Christiane Klein</i>	09.30 - 10.45 Uhr	<b>Nordic Walking*</b> mit <i>Ingeborg Becker</i>	1	<b>Fronhofhalle</b> <i>Schützenstraße 21</i>
11.45 - 12.45 Uhr Halle 2	<b>Schongymnastik</b> mit <i>Claudia Sieburg</i>	10.00 - 11.00 Uhr Halle 5	<b>Rückenfit</b> mit <i>Christiane Klein</i>	10.00 - 11.00 Uhr Halle 3	<b>Zumba®</b> mit <i>Regina Künster</i>	2	<b>große Halle</b> <i>Schützenstraße 17 - 19</i>
		10.00 - 11.30 Uhr Halle 6	<b>Hatha-Yoga</b> mit <i>Jaqueline Ritter</i>	11.00 - 12.00 Uhr Halle 3	<b>Kick &amp; Punch</b> mit <i>Regina Künster</i>	3	<b>Gymnastikhalle</b> <i>Schützenstraße 17 - 19</i>
						4	<b>kleine Halle</b> <i>Schützenstraße 17 - 19</i>
						5	<b>Mehrzweckhalle</b> <b>Lüftelberg</b> <i>Petrusstraße 28</i>
						6	<b>zbV-Raum Lüftelberg</b> <i>Petrusstraße 28</i>
						7	<b>Schulturnhalle Buschhoven</b> <i>Dißkirchenstraße</i> <i>Swisttal-Buschhoven</i>
						DSB	<b>Derletalschule Bonn-Hardtberg</b> <i>Rene-Schickele-Straße 12</i> <i>53123 Bonn</i>
						GGs	<b>Schulturnhalle</b> <i>GGs Merl</i> <i>Zypressenweg</i>
14.30 - 15.30 Uhr Halle 1	<b>Girls in Action ***</b> mit <i>Laura M'laiel</i>	14.00 - 15.00 Uhr Halle 1	<b>Boys in Action II ***</b> Jungenturnen ab 10 J. mit <i>Jan Schulz</i>	14.00 - 15.00 Uhr Halle 1	<b>Kinder-Karate (KIDO)</b> <i>8 bis 14 Jahre</i> <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>	Pfarrsaal	<b>Pfarrsaal</b> <i>St. Johannes der Täufer</i> <i>Adolf-Kolping-Straße 4</i>
15.00 - 16.00 Uhr Halle 5	<b>"Turnmäuse"</b> (Ki-Ga-/Vorschulalter) mit <i>Esther Moßmann</i>	15.00 - 16.00 Uhr Halle 1	<b>Rasselbande I</b> (für Kinder von 3 - 4 Jahren) mit <i>Ester Moßmann</i>	14.30 - 16.30 Uhr Halle 4	<b>Le Parkour (Anfänger)</b> für Jungen u. Mädchen ab 12 J. <i>Manuel Brück / J. Schulz</i>	St. Josef	<b>Seniorenheim</b> <i>St. Josef</i> <i>Kirchfeldstraße 4</i>
15.00 - 16.00 Uhr Halle 4	<b>Alles mit dem Ball</b> mit <i>Gebhard Diehl</i>	16.00 - 17.00 Uhr Halle 4	<b>Tanzmäuse</b> mit <i>Monique-Ayline Meyer</i>	15.00 - 15.30 Uhr Halle 1	<b>Kinder-Karate (KIDO)</b> für Kinder ab 6. Kyu <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>	PPS	<b>Parkplatz Schützenhalle</b> <i>Buschhoven</i>
15.15 - 16.15 Uhr Pfarrsaal	<b>Sport für Hochbetagte</b> mit <i>Claudia Sieburg</i>	16.00 - 17.00 Uhr Halle 1	<b>Bambini-Club</b> "Rennschnecken" <i>Esther Moßmann</i>	15.30 - 17.00 Uhr Halle 1	<b>Modernes Sport-Karate</b> ab 14. Jahre <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>	SVS	<b>Stella Vitalis Senioren-heim</b> <i>Am Tannenwald 6</i> <i>53913 Swisttal</i>
15.30 - 16.30 Uhr Halle 1	<b>Boys in Action I ***</b> Jungenturnen 6-9 J. mit <i>Eva Hugenschmidt</i>	17.00 - 18.00 Uhr Halle 1	<b>Rasselbande II</b> (für 5-jährige Kinder) <i>Jenny Goth</i>	16.30 - 18.00 Uhr Halle 4	<b>Le Parkour (Fortgeschr.)</b> für Jungen u. Mädchen ab 12 J. <i>Manuel Brück / J. Schulz</i>	HBM	<b>Freizeithallenbad</b> <i>Meckenheim</i>
15.30 - 16.45 Uhr	<b>Nordic Walking *</b> mit <i>Heidi Wiens</i>	17.00 - 18.00 Uhr Halle 4	<b>Kinderturnen</b> mit <i>Marie-Sophie Meyer</i>	17.00 - 18.30 Uhr Halle 1	<b>Fight Fitness</b> <i>vorübergehend ausgesetzt</i> <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>	JoNe	<b>Familienzentrum &amp; KiTa</b> <i>JohannesNest</i> <i>Gelsdorfer Str. 17</i>
16.00 - 17.00 Uhr Halle 5	<b>Bambini-Club</b> "Hüpfhölche" <i>Esther Moßmann</i>	18.00 - 19.30 Uhr Halle 1	<b>Jazz Dance</b> ab 14 J., mit <i>Anne Recker/Violetta Laufer</i>			GJC (Kooperation)	<b>Godesberger Judo Club</b> <i>Im Gries 48</i> <i>53179 Bonn</i>
16.00 - 17.00 Uhr Halle 4	<b>Turnen</b> mit <i>Gebhard Diehl</i>	18.00 - 19.00 Uhr Halle 4	<b>Taekwondo</b> <b>Anfänger</b> mit <i>Meike Wiluda &amp; Gernot Voltz</i>			VFG	<b>VFG Geschäftsstelle</b> <i>Hauptstraße 72, Meckenheim</i>
17.00 - 18.30 Uhr Halle 6	<b>Hatha-Yoga</b> mit n.n. <i>vorübergehend ausgesetzt</i>	18.00 - 19.00 Uhr Halle 5	<b>Kinder-Karate (KIDO)</b> <i>11 bis 14 Jahre</i> mit <i>St. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>				
17.00 - 18.30 Uhr GJC	<b>Taekwondo</b> in Kooperation mit GJC <i>Trainerteam Taekwondo</i>	19.00 - 20.30 Uhr Halle 4	<b>Taekwondo</b> <b>Fortgeschrittene</b> mit <i>Meike Wiluda &amp; Gernot Voltz</i>			***	<b>OGS Kooperationsangebote</b>
18.30 - 20.00 Uhr JoNe	<b>Yoga für Schwangere</b> mit <i>Christiane Gallkowski</i>	19.00 - 20.00 Uhr	<b>Lauftreff (Anfänger) *</b> <i>vorübergehend ausgesetzt</i>				<b>Rehabilitationssport</b> <b>Wellnessangebot</b>
19.00 - 20.00 Uhr Halle 1	<b>Step-Aerobic</b> mit <i>Regina Künster</i>	19.00 - 19.30 Uhr Halle 5	<b>Kinder-Karate (KIDO)</b> für Kinder ab 6. Kyu mit <i>St. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>				
20.00 - 21.00 Uhr JoNe	<b>Yoga für Schwangere</b> mit <i>Christiane Gallkowski</i>	19.30 - 21.00 Uhr Halle 1	<b>Volleyball - Mixed</b> mit <i>W. Santoris / A. Herwartz</i>			Schauen Sie auch in unser gesondertes Programm für Rehabilitationssport	* Beginn der Walking/Nordic-Walkingstunden und des Lauftreffs kann jahreszeitlich variieren! Zeit und Treffpunkt bitte erfragen
20.00 - 21.30 Uhr Halle 1	<b>Mixed Bodyfit</b> mit <i>Kay Rogge</i>	19.30 - 21.00 Uhr Halle 6	<b>Sport-Karate</b> ab 14. Jahre <i>S. Mehrholz/P. Kohlstrung</i>				
		20.30 - 21.30 Uhr Halle 4	<b>Taekwondo</b> <b>Dan Vorbereitung</b> mit <i>Meike Wiluda &amp; Gernot Voltz</i>				gültig ab 05.05.2024
							