

Kontakt



2017

Kontakt

ist das offizielle
Vereinsmagazin des
ATV Bonn 1894 e.V.
Es erscheint einmal
jährlich.

Herausgeber:

Allgemeiner Turnverein
Bonn 1894 e.V.

Im Tannenbusch 3
53119 Bonn

0228 – 66 47 05

info@atvbonn.de

Verantwortlich:

1. Vorsitzender
ATV Bonn 1894 e.V.

Peter Kofer

Redaktion:

Matthias Schriever

www.atvbonn.de

Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben nicht
notwendigerweise die
Meinung des Vorstandes
wieder, sondern stellen die
persönliche Ansicht der
Autorin / des Autors dar.
Die Redaktion behält sich vor,
Beiträge evtl. zu kürzen oder
zu verändern.

Die ATV Kontakt wird
kostenlos an Mitglieder,
interessierte Personen oder
Institutionen abgegeben.

Inhalt

Seite

Aus dem Vorstand

- 3 - Bericht des 1. Vorsitzenden
- 12 - Einladung zur JHV 2018
- 10 - Ansprechpartner der Abteilungen

Kinder- und Jugendsport

- 4 - Badminton - Jugend
- 4 - Kleinkinderturnen
- 5 - Kinderturnen / Turnen
- 5 - Mini-Prellball
- 8 - Jugend-Prellball
- 10 - Schwimmen (Kursangebote)

Ball sport - Wettkampf - Fitness

- 6 - Hallenfußball
- 6 - Badminton - Erwachsene
- 7 - Volleyball
- 7-9 - Prellball

Gesundheitssport / Sport für Ältere

- 13 - Gesundheitssport / Sport für Ältere
- 13 - Wirbelsäulen- / Funktionsgymnastik

Fitness

- 11 - Leichtathletik / Fitness Männer
- 14+15 - Gymnastik – Aerobic – Step-Aerobic

Der ATV Bonn 1894 e.V. dankt für die Unterstützung

 **Sparkasse KölnBonn**



Liebe Mitglieder,

im Rückblick des Jahres 2017 kann ich bemerken, dass wir den Sportbetrieb und die Verwaltung im **ATV** grundsätzlich gut im Griff gehabt haben. Sowohl im Kinder- und Jugendbereich, als auch bei den Erwachsenen sind überwiegend positive Rückmeldungen zu berichten. Dies alles ist als Erfolg zu verbuchen und ist der jahrelangen, intensiven Arbeit mit unseren Übungsleitern zu verdanken.

Womit wir bei einem Kernthema ankommen, welches viele Vereine betrifft:

Qualifizierte Übungsleiter/innen und diejenigen, welche es werden wollen, weiterhin zu motivieren, soll und muss eine der großen Herausforderungen an unseren Verein sein.

Eine weitere wichtige Säule ist das Ehrenamt mit all seinen Funktionen und Aufgaben. Deshalb ist es für mich als Ihr/euer Vorsitzender wichtig, zum Ende eines Jahres an dieser Stelle wieder ein ehrliches **Danke** aussprechen zu können.

Zum einen an unsere Abteilungsleiter, an alle Übungsleiter, Helfer und die Mitglieder des Vorstands und – zum anderen natürlich auch an Sie/euch, dass Ihr unserem Verein, weiterhin die Treue haltet.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen/euch ein ruhiges frohes Weihnachtsfest, für das Neue Jahr alles Gute, bleibt gesund, bis dahin

sportliche Grüße

Ihr/euer Peter Kofer

Kinder und Jugendsport

Es ist ja fast unglaublich – es gibt neben TV, Playstation und Smartphone noch andere Freizeitmöglichkeiten!

Sport in jeglicher Form macht Spaß.

Sport fördert die körperliche und geistige Entwicklung in jedem Alter.

Sport entspannt nach anstrengenden Schultagen.

Im ATV bieten wir neben der turnerischen Grundausbildung auch lockeren Freizeitsport für Kinder und Jugendliche an.

Das Mannschaftsspiel Prellball ermöglicht es, sich im Team mit Anderen im Wettkampf zu vergleichen.

Qualifizierte Übungsleiter betreuen und fördern in allen Gruppen unsere Jugend.



Mittwochs

18:00- 20:00 Uhr

Turnhalle:

Bertholt - Brecht –

Gesamtschule (BBG)

Schlesienstr. 21-23

53119 Bonn

Badminton - Jugend

Jugendliche von 10 - 16 Jahren spielen bei uns Badminton.

Auch wenn wir Technik und Taktik im Training fördern, steht der Spaß am Freizeitsport im Vordergrund.



Kontakt

Sebastian Steuer 0152 – 08 62 92 55



Kleinkinderturnen

3 - 4 Jahre

Dienstags

16:30 - 17:30 Uhr

Turnhalle II: Ludwig -

Erhard - Berufskolleg

Kölnstr. 229

53117 Bonn

Kleinkinderturnen 3 - 4 Jahre

Die Gruppe richtet sich an Jungen und Mädchen im Alter von 3-4 Jahren. Es soll ein Interesse für das Turnen geweckt, die Vielfalt an Bewegungsformen erfahren und die Motorik verbessert werden.

Trainingsinhalte sind unter anderem die Freude an der Bewegung, Spaß in der Gruppe, Stärkung des Gleichgewichts, Sammeln von Körpererfahrung und das Heranführen an altersgerechte turnerische Übungen.



Kinderturnen 5 - 7 Jahre

Wir führen unsere Turnkinder spielerisch an die Turngeräte heran. Mit kleinen Spielen, Gymnastik und ersten Übungen an den Geräten verbessert das Turnen die körperliche Entwicklung der Kinder.

Turnen - Schüler/innen 8 – 11 Jahre

Trainingsziel dieser Gruppe ist das Geräteturnen auf Breitensportniveau. Es wird gespielt, an Geräten wie Boden, Kasten, Barren, Reck, Stufenbarren, Schwebebalken, Ringen und Trampolin geturnt, Gymnastik mit und ohne Geräten gemacht. Die Stunde wird mit einer Entspannung oder einem Spiel beendet.

Kontakt Turngruppen

Leonie Eilers 0174 – 4 88 60 64

Brigitte Krämer-Heuskel 0228 – 63 85 72

Mini-Prellball

Wir Prellballer suchen dringend „neue“ Minis.

Mini-Prellball ist ein vereinfachtes und altersgerechtes Prellballspiel. Die einfachen Regeln, das kleinere Spielfeld und vor allem der leichtere Ball erlauben Kindern zwischen sieben und elf Jahren den schnellen Einstieg ins Prellballspiel.

Das Wort **Spiel** hat in dieser Altersklasse eine hohe Bedeutung. **Die Kinder sollen vor allem Spaß am Ballspiel haben.**

Im Training und bei Turnieren sind gemischte Mannschaften mit Mädchen und Jungs möglich.

Prellball ist ein Mannschaftsspiel. Die Kinder lernen im Team Verantwortung für einander zu entwickeln.

Wir suchen Mädchen und Jungen im Alter von sieben bis elf Jahren mit Freude an Bewegung und am Spiel mit dem Ball.

Kontakt Prellball-Mini's

Matthias Schriever 02228 – 91 19 34

Allgemeiner Turnverein Bonn
1894 e. V.



Kinderturnen

5 - 7 Jahre

Dienstags

16:30 - 17:30 Uhr

Schüler/innen

8 - 11 Jahre

Dienstags

17:30 – 18:30 Uhr

Beide Gruppen

Turnhalle I + II:

Ludwig - Erhard -

Berufskolleg

Kölustr. 229

53117 Bonn

Allgemeiner Turnverein Bonn
1894 e. V.



Prellball-Minis

Freitags

15:30 - 17:00 Uhr

Turnhalle I: Ludwig -

Erhard - Berufskolleg

Kölustr. 235

53117 Bonn



Ballspiele Wettkampf - Fitness

Im ATV spielen wir gerne!

Unsere Badmintonabteilung mit Jugend- und Hobbygruppe betreibt reinen Freizeitsport.

Hallenfußball wird beim ATV ebenfalls als Freizeit- und Fitness-Programm betrieben.

Prellballer und Volleyballer bestreiten Wettkämpfe.

Die Prellball-Jugend hat einen hohen Stellenwert. Der ATV Bonn hat sich deutschlandweit einen Namen im Kreis der Prellball-Familie erarbeitet. Die Männer-Mannschaft spielt in der **Bundesliga**.

Die Volleyballer spielen im WVV mit der Herrenmannschaft in der BFS Bezirksliga 1. Darüber hinaus ist der ATV mit einem Mixed-Team am Start.

Hallenfußball

Wir sind eine Gruppe gemischten Alters und haben Spaß daran unsere Schnelligkeit und Ausdauer durch ein flottes Fußballspiel zu stärken.

Bei uns spielen keine Profis, aber wir bemühen uns ein gepflegtes Spiel auf den Hallenboden zu zaubern.

Die Freude am Fußball, an der Bewegung und an der Gemeinsamkeit steht im Mittelpunkt. „Ernst“ ist bei uns nur ein Name!

Kontakt

Arnold Hagen

0157 – 35 44 36 96

Badminton

Erwachsene

Die Zielgruppe sind Spielerinnen und Spieler ab Mitte 30, jüngere Spieler sind aber auch immer herzlich willkommen.

Der Spaß am Spiel steht im Vordergrund.

Kontakt

Anita Brambach

0228 – 63 71 54

Mittwochs

20:00 - 22:00 Uhr

Turnhalle:

Bertholt - Brecht –
Gesamtschule (BBG)
Schlesienstr. 21-23
53119 Bonn

Donnerstags

18:00 - 20:00 Uhr

Schulzentrum

Tannenbusch

Hirschberger Str. 3
53119 Bonn

Volleyball

Der Bericht der Volleyballabteilung fällt leider von Jahr zu Jahr kürzer aus.

Die **erste Mixedmannschaft** hat sich komplett aufgelöst. Da kein Trainer gefunden wurde, war die Bereitschaft, zum Training zu kommen immer geringer und nachdem sich etliche Spielerinnen und Spieler abgemeldet haben, hat dann auch der Rest aufgehört.

Die bisherige **zweite Mixedmannschaft**, jetzt die Erste, trainiert nach wie vor unter Henry Beier.

Man hat sich geeinigt, dass über die Trainingsbeteiligung frühzeitig informiert wird, so dass recht zielgerichtet gearbeitet werden kann.

Es gab überraschenderweise auch schon einen ersten Sieg bei den Meisterschaftsspielen. Nach wie vor ein Problem ist die fehlende Konstanz. Mal gewinnt man einen Satz mit zehn Punkten Vorsprung, um dann den nächsten mit 15 Punkten Abstand zu verlieren.

Aktuell steht die Mannschaft auf dem letzten Platz.

Auch bei den **Männern** gab es leider einen schmerzhaften Abgang. Alexej Tiede musste wegen einer Verletzung das Volleyballspielen aufhören und hat uns verlassen.

Zur Zeit hat die Mannschaft keinen Ansprechpartner, trainiert aber trotzdem fleißig in Eigenregie und hat auch schon erste Spiele gewonnen. Hier wird also noch jemand gesucht und dann wird es dort wohl wieder wie gewohnt weitergehen.

Kontakt

Rudolf Herde

02222 – 92 37 08

Prellball

Prellball wird im ATV als **Wettkampfsport** betrieben.

Wir nehmen an Meisterschaften und Spielrunden des Rheinischen Turnerbundes RTB und des Deutschen Turnerbundes DTB teil.

Aber natürlich sind auch Interessierte und Gäste gerne eingeladen, an unserem Training teil zu nehmen.

Allgemeiner Turnverein Bonn
1894 e. V.



Herren

Donnerstags

20:00 - 22:00 Uhr

Turnhalle

Chemnitzer Weg 2
53119 Bonn

Mixed I

Dienstags

20:00 - 22:00 Uhr

Turnhalle

Chemnitzer Weg 2
53119 Bonn

Mixed II

Freitags

20:00 - 22:00 Uhr

Turnhalle I:

Ludwig - Erhard -
Berufskolleg
Kölustr.229
53117 Bonn

Allgemeiner Turnverein Bonn
1894 e. V.





Prellball

Jugend 11 – 14 und Jugend 15 – 18

Zum Ende der Saison 2016/2017 qualifizierten sich unsere Mädchen und unsere Jungs erwartungsgemäß für die Westdeutschen Meisterschaften.

Das Jungenteam hatte im Vorfeld nicht gemeinsam trainiert und konnte sich somit auch nicht für die Deutschen Meisterschaften empfehlen.

Für unsere Mädchen entwickelte sich die Quali zur Deutschen, dramatisch. Mittelfrau Rebecca verletzte sich im ersten Spiel und fiel für die weiteren Begegnungen aus. Als Dreierteam gaben unsere Mädchen Alles. Ganz knapp wurde das entscheidende Spiel gewonnen und der dritte Platz gesichert.

Die Fahrkarte zur Deutschen war gelöst.

Die Deutsche Meisterschaft der Jugend 2017

fand in Sittensen (Nd-Sachsen) statt. Als 10. der Meisterschaft 2016 hieß in diesem Jahr unser Ziel **Endrunde** und damit ein Platz unter den besten sechs Teams Deutschlands.

Trainer Dennis Kanne hatte seine Mannschaft gut eingestellt. Die Endrunde war nach dem ersten Tag erreicht. Hier war im Viertelfinale Schluss. Der Sieg im abschließenden Spiel um Platz 5 wurde vom Team und Anhang gefeiert.

Allen Eltern, die uns begleitet haben, an dieser Stelle unser Dank für die Unterstützung.

Eine besondere Auszeichnung erhielt unser Spieler Ben Shresta. Er wurde beim **Deutschlandpokal** von den Trainern der beteiligten Verbände als bester Mittelmann ins **Dream-Team der Jugend 11-14** gewählt.

In der **Saison 17 / 18** wechseln die **Mädchen** in die Jugend 15 – 18. In dieser Klasse hat unsere **männliche Jugend** einen Neustart begonnen. Beide Teams entwickeln sich positiv. Die verbliebenen **Jungs in der AK 11-14** haben bisher kaum gemeinsam trainiert. Die Entwicklung als Team ist offen.

Kontakt Prellball-Jugend

Dennis Kanne

0177 - 65 08 8 33

Weibl. / Männl.
Jugend
(11-14 // 15-18 Jahre)

Mittwochs

18:00 - 20:00 Uhr

Bertholt - Brecht –
Gesamtschule (BBG)
Schlesienstr. 21-23
53119 Bonn



Weibl. / Männl.
Jugend
(11-14 // 15-18)

Freitags

17:00 - 19:00 Uhr

Turnhalle I: Ludwig -
Erhard - Berufskolleg
Kölnstr. 235
53117 Bonn



Prellball

Bundesliga & DM der Leistungsklasse

Im Februar 2017 schaffte es unser Männerteam sich erstmals für die Endrunde der Deutschen Meisterschaft zu qualifizieren. Diese Meisterschaft stand für den ATV jedoch unter einem schlechtem Stern. Noch beim letzten Spieltag der Bundesliga verletzte sich unser rechter Außenspieler Martin am Knie und im letzten Training vor der Deutschen brach sich unser Schlagmann Oliver die Hand. Obwohl Christoph Much, ohne Bundesliga-Erfahrung, eine starke Leistung ablieferte, konnte unser Team diese beiden Ausfälle nicht kompensieren. Platz 12 und das Gefühl „Dabei gewesen zu sein“ nahmen wir aus Bochum wieder mit nach Bonn.

Noch vor Ort in Bochum hat die Mannschaft sich die erneute Teilnahme an der Endrunde 2018 als Ziel gesetzt.

In der laufenden Saison sieht es danach aus, dass dieses Vorhaben erreichbar ist. Nach Abschluss der Hinrunde liegt unser ATV-Team auf Platz zwei der Bundesliga Mitte.



*ATV-Prellball-Team 2017
(es fehlt Ch. Much)*

Vom zweiten Spieltag in der Halle des TaBu berichtete der **General-Anzeiger** am 22. November 2017 ausführlich. → →

<http://www.general-anzeiger-bonn.de/sport/regio-sport/Bundesliga-einmal-anders-beim-Prellball-article3707111.html>

Kontakt

Matthias Schriever 02228 – 91 19 34

Mit Unterstützung des **ATV Bonn** hat die **Dr. Moroni-Stiftung** 2017 einen jungen Übungsleiter beim SSB Bonn ausgebildet. Rachid leitet inzwischen eine Gruppe bei uns im Verein, wobei erfahrene Übungsleiter ihm noch zur Seite stehen. Wir hoffen auf eine weiter erfolgreiche Zusammenarbeit!



Männer

Mittwochs

20:00 - 22:00 Uhr

Bertholt - Brecht –
Gesamtschule (BBG)
Schlesienstr. 21-23
53119 Bonn

Freitags

18:00 - 20:00 Uhr

Turnhalle I: Ludwig -
Erhard - Berufskolleg
Kölnstr. 235
53117 Bonn





Seepferdchen / Bronze

Montags
17:00 - 18:00 Uhr

Silber / Gold / Technik

Montags
18:00 - 19:00 Uhr

Alle Kurse im:

Frankenbad
Adolfstr. 45
53111 Bonn

Schwimmen

Unsere Schwimmkurse sind sehr beliebt und daher schnell ausgebucht.

Für den Schwimmsport speziell qualifizierte Übungsleiter bieten ein aufeinander aufbauendes Kursangebot an.

Es beginnt mit den Seepferdchen-Kursen. Wir können keinen Wassergewöhnungskurs anbieten, daher ist bei Kursbeginn diese Gruppe immer etwas größer. Doch schnell werden die sicheren Kinder von Silke übernommen und von ihr im Schwimmerbecken zum Seepferdchen-Abzeichen geführt.

Im Bronze-Kurs kann das Erlernte verfestigt werden. In den Silber- und Gold-Kursen werden weitere Techniken erlernt und verfeinert.

Die Kurse beginnen nach dem Jahreswechsel bzw. nach dem Ende der Freibadsaison im Sommer. Informationen und Anmeldeformulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder unter <http://www.atvbonn.de/schwimmen.html>.

Kontakt

Romana Sulerz **0228 – 36 03 26 05**

Ansprechpartner

<u>Badminton</u>	Anita Brambach	Tel.: 0228 – 63 71 54
<u>Gymnastik</u>	Christa Zorn	Tel.: 0228 – 62 19 48
<u>Turnen</u>	Leonie Eilers	Tel.: 0174 - 4 88 60 64
<u>Prellball</u>	Carola Schriever	Tel.: 02228 – 91 19 34
<u>Volleyball</u>	Rudolf Herde	Tel.: 02222 – 92 37 08
<u>Schwimmen</u>	Romana Sulerz	Tel.: 0228 – 36 03 26 05
<u>Hallenfußball</u>	Arnold Hagen	Tel.: 0157 - 35 44 36 96

Ältestenrat:

Doris Krüger 0228 - 634387	Ursula Hetzel 0228 - 669180	Alfred Schmitz 02241 - 27540
--------------------------------------	---------------------------------------	--

Für Fragen, Hinweise oder Anmerkungen erreichen Sie uns über unsere Homepage www.atvbonn.de oder direkt über info@atvbonn.de

Treffen der Übungsleiter & Helfer

Im November trafen sich unsere Übungsleiter und der Vorstand in einer lockeren Runde. Bei Gulaschsuppe, Häppchen und Getränken wurde über Themen wie die Gewinnung neuer Übungsleiter für unsere Gruppen, Probleme mit den Sporthallen, Materialwünsche gesprochen. Der Rahmen der Feier zum 125-jährigen Bestehen des ATV wurde vorgestellt. Positiv wurde die Gelegenheit des Kontakts der Übungsleiter untereinander bewertet.



Allgemeiner Turnverein Bonn
1894 e. V.

Leichtathletik

Fitness - Männer

Die Fitnessgruppe der Männer hält sich das gesamte Jahr mit Spielen, gymnastischen Übungen und den speziellen Einheiten zu den sportlichen Grundvoraussetzungen **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit** und **Koordination** fit.

Dies sind die notwendigen Grundelemente zur Erlangung des **Sportabzeichens**.

Und so werden auch jedes Jahr, unter der „strengen“ Aufsicht des Prüfers Kurt Krüger, die Übungen zur Erlangung der Plakette erfolgreich absolviert.

Absolventen des Sportabzeichens 2017

		Abzeichen in ...	Wiederholung/ Prüfung
Peter	Hestermann	Gold	62.
Kurt	Krüger	Gold	34.
Hartmut	Weinberger	Gold	33.
Bruno	Angrick	Gold	24.
Wilfried	Kappen	Silber	03.

Zusammen mit den Partnern belohnt man sich für die „Mühen“ des Trainings bei einem gemütlichen Jahresabschluss.

Hierbei werden auch die errungenen Sportabzeichen verliehen.

Kontakt

Kurt Krüger

0228 – 63 43 87

Allgemeiner Turnverein Bonn
1894 e. V.



Fitness-Männer

Montags

17:00 - 19:00 Uhr

Turnhalle:

Freie Waldorfschule

Stettiner Str. 21

53119 Bonn



Allgemeiner Turnverein Bonn 1894 e.V.
Jahreshauptversammlung 2018

Hiermit laden wir unsere Mitglieder zu unserer Hauptversammlung am

Dienstag, den 13. März 2018,

um 19:30 Uhr im Restaurant „Lambertusstube“,
Lambertusweg 1, 53121 Bonn ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit gem. § 14.1 der Satzung
3. Ehrungen
4. Bericht des Vorstandes
 - a) Bericht des Vorsitzenden
 - b) Geschäftsbericht
 - c) Bericht der sportlichen Leitung
 - d) Kassenbericht / Bericht der Kassenprüfer
5. Haushaltsplan 2018
6. Aussprache zu Punkt 4 – 5
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen gem. § 16 der Satzung, zu wählen sind lt. Wahlgruppe I:
 - a) der/die stellvertretende Vorsitzende
 - b) der/die Schatzmeister/in
 - c) der/die sportlichen Leiter/in
 - Wahl der/des Kassenprüfer/in
9. Behandlung eingegangener Anträge
10. Jubiläum „125-Jahre ATV Bonn“ im Jahre 2019
11. Anfragen – Mitteilungen – Wünsche – Sonstiges

Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen schriftlich bis zum
03. März 2018 in der Geschäftsstelle eingehen.

Wir bitten alle Mitglieder um rege und aktive Teilnahme.

Peter Kofer

Vorsitzender

Leonie Eilers

Stellvertretende Vorsitzende

Gesundheitssport

& Sport für Ältere

Der ATV bietet in verschiedenen Gruppen Möglichkeiten für ältere Mitbürger, sich durch das aktivieren von Muskeln, Gelenken und den Kopf fit und aktiv zu halten.

Sport ist durchaus in jedem Alter sinnvoll und fördert Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag.

Gymnastik für Seniorinnen u. Senioren

Aktiv und bewegt älter werden mit Musik.

Wir fördern die Beweglichkeit, kräftigen unsere Muskulatur, trainieren Koordination, das Gehirn, unser Gleichgewicht. Entspannung von Körper und Geist ist auch Teil unserer Übungseinheiten.

Kontakt

Christa Zorn **0228 – 62 19 48**

Wirbelsäulenschonung

& Funktionsgymnastik

Wir richten uns an **Frauen und Männer 50+**. Zu den Zielen gehören das systematische Training zur Stabilisierung der Muskulatur, zur Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit und das alles bei viel Spaß. Übungen aus den Bereichen Aerobic, Stepp-Aerobic, Pilates, Entspannung mit Musik und Spielformen z.B. Federballspiele gehören zum Programm.

Kontakt

Christa Zorn **0228 – 62 19 48**

Seniorinnen u. Senioren

Gymnastik - Spiele - Konditions - u. Fitnesstraining

Kontakt

Kurt Krüger **0228 – 63 43 87**



Montags

10:00 - 11:30 Uhr

Jugendheim der
Ev. Apostelkirche
Lieselingsweg 162a
53119 Bonn

Mittwochs

17:30 - 19:00 Uhr

Turnhalle II: Ludwig -
Erhard - Berufskolleg
Kölustr. 229
53117 Bonn

Donnerstags

16:00 - 18:00 Uhr

Turnhalle II: Ludwig -
Erhard - Berufskolleg
Kölustr. 229
53117 Bonn



Fitness

Gymnastik - Aerobic

Gesundheitssport, Fitness, Gymnastik – das sind wichtige Eckpunkte in unserem Sportangebot!

Der ATV Bonn bietet Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten zu unterschiedlichen Zeiten an.

Alle Gruppen beinhalten Elemente aus den Bereichen Ausdauer, Gymnastik/Beweglichkeit, Koordination, Entspannung. Wesentliches Element ist Rhythmus und Musik.

Alle Sportprogramme werden von qualifizierten Übungsleitern geleitet.

Oft pflegen wir auch Kontakte außerhalb der Sporthalle. Gemeinsame Abende, Wanderungen, Radtouren oder andere Aktivitäten sind gute Tradition – aber keine Pflicht.

Die Vielfalt der Programme, der Zeiten und der Orte sollten es interessierten Damen und Herren in jedem Alter ermöglichen, bei uns etwas zu finden, um sich fit zu halten!

Auf dieser und der folgenden Seite finden Sie Informationen zu den Gruppen, deren Inhalte, Übungszeiten und Sporthallen.

Wir freuen uns auch Dich/Sie/Euch bei uns begrüßen zu dürfen – ein kostenloses Schnuppern ist natürlich jederzeit möglich.

Montags

20:00 - 22:00 Uhr

Turnhalle: Grundschule
Buschdorf

Von-den-Driesch-Str. 2
53117 Bonn

Dienstags

20:00 - 22:00 Uhr

Turnhalle: Paulusschule
Hohe Str. 11

53119 Bonn

Damen Buschdorf

Gymnastik mit und ohne Musik

Wir sind sportliche Frauen zwischen 40 und 60 Jahren.

Unter Musikbegleitung arbeiten wir an der Verbesserung der Fitness, der Körperhaltung, der Kräftigung der Muskeln, sowie der Ausdauer und Koordination.

Kontakt

Maria Klaus

0228 – 67 67 33

Damen Tannenbusch

Gymnastik mit und ohne Musik

Eine bunt gemischte Gruppe netter Damen mit Spaß an der Bewegung trifft sich Dienstags in der Turnhalle der Paulusschule im Tannenbusch.

Aerobic - Step-Aerobic



In **drei Gruppen** bietet der ATV seinen Mitgliedern und auch interessierten Neueinsteigern die Möglichkeit, die Fitness zu optimieren.

Basiselemente sind Ausdauertraining bei Musik sowie ein Pilates-Programm zur gezielten Kräftigung der Muskulatur und folgenden Entspannungseinheiten.

Die drei Gruppen bieten ein unterschiedliches Belastungsniveau. Das Wechseln zwischen den Gruppen ist allerdings problemlos möglich.

So ist auch bei unterschiedlich verfügbaren Zeiten ein regelmäßiges gemeinsames Training in kleinen Gruppen möglich.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Die Gruppen sind kombinierbar!

Stepp-Aerobic I

für jedermann (auch für Anfänger)

Mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr

Stepp-Aerobic II

für Step-Erfahrene / Fortgeschrittene

Dienstags 18:30 – 20:00 Uhr

Fitness Damen

Aerobic und Bodyshaping

Donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr

Kontakt

Leonie Eilers 0174 – 4 88 60 64

Birgit Boden 0176 – 30 18 91 28

Ursula Scholz-Meyer 0228 – 61 45 60

Alle Gruppen auf dieser Seite:

**Turnhalle II:
Robert- Wetzlar-
Berufskolleg
Kölnstr. 229
53117 Bonn**



Unser Engagement für Sport.

Sport tut gut, steigert Gesundheit und Wohlbefinden, fördert Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Vielfältige Sportangebote machen unsere Region attraktiv und lebendig. Deshalb unterstützen wir große und vor allem zahlreiche kleinere Sportvereine. Damit die Bürger in Köln und Bonn, vor allem Kinder und Jugendliche, Sport treiben können.

Gut für Köln und Bonn.



**Sparkasse
KölnBonn**