



# Tennis, Badminton, Tanzen, Basketball, Kung Fu, Nordic Walking, Yoga, Golf

## Tennis

**Ort:** Tennisheim Post-SV  
Teutonenstr. 40  
53175 Bonn-Bad Godesberg

**Kursnummer:** TE1  
**Zeit:** bitte erfragen  
**Kursgebühr:** Mitgliedschaft  
**Info/Anmeld.:** Fr. Wernicke-Busch, Tel.: 0228 – 378624  
**Weitere Infos:** [www.tennispostsportvereinbonn.de](http://www.tennispostsportvereinbonn.de)

## Einzel- und Gruppentraining

**Ort:** Tennisheim Post-SV  
Teutonenstr. 40  
53175 Bonn-Bad Godesberg

**Kursnummer:** TE3  
**Zeit:** nach Absprache  
**Kursgebühr:** bitter erfragen  
**Infos u. Anmeldungen:** Rolf Krupa, Tel. 0171 - 4730635  
(DTB B-Trainer) Tel.: 02224 – 4967255,  
Mail: [rolfkrupa@web.de](mailto:rolfkrupa@web.de)

## Tennis für Frauen (Fortgeschrittene)

**Ort:** bitte erfragen

**Kursnummer:** TEK 1  
**Zeit:** bitte erfragen  
**Kursgebühr:**  
**Info/Anmeld.:** Post-Sv Geschäftsstelle  
**Leiter:** Sven Ritschar (Trainerlizenz)

## Tennis für Kids (8-14 Jahre)

**Ort:** bitte erfragen

**Kursnummer:** TEK 2  
**Zeit:** bitte erfragen  
**Kursgebühr:** bitte erfragen  
**Info/Anmeld.:** Post-SV Geschäftsstelle  
**Leiter:** Sven Ritschar (Trainerlizenz)

## Badminton – Erwachsene und Jugendliche (12 – 17 Jahre)

**Ort:** Turnhalle Robert-Wetzlar-Schule  
Eingang Dorotheenstr./ Karlschule  
53111 Bonn

**Kursnummer:** BD 1 (Erwachsene)  
**Zeit:** Mo. 18:30 – 22:00 Uhr  
**Kursgebühr:** Mitgliedschaft  
**Info/Anmeld.:** Peter Lang, Tel.: 0228 - 613430  
**Leiter:** Peter Lang

**Ort:** Ludwig-Erhardt-Berufskolleg  
Eingang Kölnstraße

**Kursnummer:** BD 2 (Erwachsene)  
**Zeit:** Do. 17:30 – 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** Mitgliedschaft  
**Info/Anmeld.:** Peter Lang, Tel.: 0228 - 613430  
**Leiter:** Peter Lang

**Ort:** Turnhalle Robert-Wetzlar-Schule  
Eingang Dorotheenstr./ Karlschule  
53111 Bonn

**Kursnummer:** BD J (Jugend 12-17J)  
**Zeit:** Di. 15:30 – 17:00 Uhr  
**Kursgebühr:** Mitgliedschaft  
**Info/Anmeld.:** Post-SV Geschäftsstelle  
**Leiter:** Sascha Quast (Übungsleiter C)

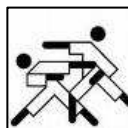
## Tanzen

Wöchentliches, regelmäßiges Standard- und Lateintanzsporttraining für Interessierte und Begeisterte. Sie tanzen gerne, möchten Erlerntes behalten und verbessern? Dann kommen Sie mit ihrem Partner/ ihrer Partnerin zu uns in die Tanzsportabteilung des Post-Sportvereins Bonn!



**Ort:** Bootshaus Post SV  
Gottbergstr. 3  
53117 Bonn-Graurheindorf

**Kursnummer:** TZ 1 - für Ein- oder Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen  
**Zeit:** Mo. 18:30 – 20:00 Uhr  
**Kursgebühr:** Mitgliedschaft  
**Info/Anmeld.:** Achim Zeumer, Tel.: 0171 - 5479865  
oder Post-SV Bonn, Tel.: 0228 - 536810  
**Leitung:** Tamara Brands (Fachübungsleiterin C)



## Kung Fu

**Ort:** Berthold-Brecht-Gesamtschule  
Einfachturnhalle  
Schlesienstr. 21  
53119 Bonn-Tannenbusch

**Kursnummer:** KF 1  
**Zeit:** Mittw. 18:00 – 20:00 Uhr  
Freitag 18:00 – 20:00 Uhr  
Sonntg. 14:00 – 17:00 Uhr  
**Kursgebühr:** Mitgliedschaft  
**Info/Anmeld.:** Tel.: 0228 – 9876715

## ZUMBA

**Ort:** KiTa Minimäuse  
Kurt-Schumacher-Straße 24 - 26  
53113 Bonn

**Kursnummern:** ZU1 / ZU2 / ZU3  
**Zeiten:** Montags 19:30 – 20:30 Uhr  
Mittwochs 18:30 – 19:30 Uhr  
Freitags 17:30 – 18:30 Uhr  
**Beginn:** Dauerangebot  
**Kursgebühr:** EveryDay-Tarif **ZU1:** 30,-/ Monat  
Vereinsmitglieder 25,- / Monat  
Once-a-Week **ZU2:** 25,-/ Monat  
Vereinsmitglieder 20,- / Monat  
Zehnerkarte **ZU3:** 80,- €  
**Info/Anmeld.:** Madira Behrens, Tel.: 0178 - 85 44 047 oder  
info@madira-bonn.de  
**Leiterin:** Madira Behrens  
**Internet-Info:** www.zumba-in-bonn.de

## Basketball

**Herren 2** - Ab ca. 16 Jahre -

**Ort:** Berthold-Brecht-Gesamtschule  
Schlesienstraße 21-23  
53119 Bonn-Tannenbusch

**Kursnummer:** BJ 3  
**Zeit:** Di. 20:00 – 22:00 Uhr  
Fr. 18:00 – 19:30 Uhr  
**Kursgebühr:** Mitgliedschaft  
**Anmeld.:** Post-SV Geschäftsstelle  
**Info/ Leiterin:** Regina Lenz (Basketballtrainerin)  
0228 – 9296642  
0172 - 2643937



## Basketball – Freizeitteam mixed

**Ort:** Heinrich-Hertz-Berufskolleg  
Herseler Str. 5  
Eingang: An der Josefshöhe  
53117 Bonn-Graurheindorf

**Kursnummer:** BS 1  
**Zeit:** Do. 20:00 – 22:00 Uhr  
**Kursgebühr:** Mitgliedschaft  
**Info/Anmeld.:** Burkhardt Prötzsck, Tel.: 0228 – 258123

(Fällt zur Zeit wegen Hannenschließung aus. Für weitere Informationen bitte die Geschäftsstelle kontaktieren)



## Yoga

**Der Post-Sportverein Bonn 1926 e.V. bietet ab Juni einen neuen Yoga-Kurs an, in dem Sie lernen können, sich zu entspannen und sich mit neuer Kraft aufzuladen.**

Die Yoga-Praxis steigert das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Yogastellungen (Asanas) und energetisierende Atemübungen dienen der Entspannung und dem Stressabbau. Regeneration des Körpers, positives Denken und Meditation führen zur Ruhe und Selbsterkenntnis. Der Kurs ist für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen gleichermaßen geeignet. Kursanmeldungen sind ab sofort möglich! Erstattung durch die Krankenkasse ist möglich.

**Ort:** Kita Minimäuse  
Kurt-Schumacher-Str. 24-26

**Kursnummer:** Y1/Y2/Y3  
**Zeit:** Di. 17:00-18:00 Uhr und 18:00-19:00 Uhr  
Do. 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
**Beginn:** 10.01.2012  
**Dauer:** 10 Stunden  
**Kursgebühr:** 100,- € / VM 50,- €  
**Info/Leitung:** S. Kinter, Yoga-Lehrerin (BDY/EDU, BYY)  
[www.embrace-yoga.de](http://www.embrace-yoga.de)  
**Anmeldung:** Post Sportverein Bonn, Tel 0228-536810



## **Golf (Kooperation mit Golf-Schule Schloss Miel in Swisttal-Miel)**

**Ort:** Golfanlage Schloss Miel  
Schlossallee 1  
53913 Swisttal-Miel

**Infos und Anmeldung:** [www.schloss-miel.de](http://www.schloss-miel.de)  
oder in der Geschäftsstelle / Post-SV

## Golf

Mitglieder des Post-SV bekommen bei vielen Angeboten vergünstigte Tarife. Unter anderem Anfängerkurse, Schnupperkurse, Aufbaukurse, Einsteigerkurse, Regelkunde, Platzreifekurs u.v.m. Die Anlage Schloss Miel liegt ca. 12 km westlich von Bonn und ist über die B56 schnell zu erreichen. Mittelpunkt der 18-Loch-Anlage ist der zwölf Hektar große Landschaftspark mit seinen Laubbäumen aus dem 18. Jahrhundert.



## Diabetiker-Sportgruppe

**Der Post-Sportverein Bonn 1926 e.V. setzt auf Gesundheitsförderung.**

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind immer noch die Todesursache Nr.1! Diabetes ist auf dem Vormarsch, und Krebsleiden sind gefürchtet.** Der Post-Sportverein reagiert auf diese Herausforderung jetzt mit einer Erweiterung seiner Angebotspalette. Neben dem bisherigen Angebot im Bereich Freizeit- und Breitensport setzt er nun bewusst auf gesundheitsfördernde Kurse zur Prävention und Rehabilitation.

„**Es gibt wohl kein Medikament, das so vielfältig wirken kann wie Sport und Bewegung**“, betont der Sport- und Bewegungstherapeut Wilhelm Sieger, der auch für die sportliche Leitung der Maßnahme verantwortlich zeichnet. Auch die Veränderung der Altersstruktur und die Maßnahmen im Gesundheitswesen machen unsere Initiative sinnvoll.

Ganz gleich, ob zur Vorbeugung oder zur Rehabilitation: „Gesundheit braucht Bewegung“, ist die Philosophie des Post-Sportvereins Bonn e.V. Der Verein ist mit seinem neuen Angebot Teil der NRW-Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund (ÜdiS)“. Dies ist eine Initiative des LandesSportBundes, der Ministerien für Sport und für Gesundheit sowie der Ärztekammern, der Sportärzte-Bünde und der Barmer/GmünderErsatzKasse. Mit speziell ausgebildeten Übungsleiter/-innen und qualitätsgeprüften Angeboten im gesundheitssportlichen Bereich will der Verein punkten und sich für die Zukunft aufstellen.

**Ort:** Bodelschwingh-Schule  
Am Wolterweiher 10  
Bonn-Friesdorf

**Kursnummer:** DSG 1  
**Zeit:** Do, 17.45-19.00 Uhr  
**Beginn:** Einstieg jederzeit möglich  
**Kursgebühr:** Vereinsmitgliedschaft (11,- € / Monat)  
**Leiter/Info:** Wilhelm Sieger (Sport- und Bewegungstherapeut)