

Ob als aktive Sportler*in oder als Zuschauer*in bei uns zählt der olympische Gedanke:

Hauptsache dabei!

Jeder kann mitmachen!

Ab ca. 15:00 Uhr gibt es am Haus 7 Spezialitäten vom Grill und kühle Getränke sowie Kaffee und ein reichhaltiges Angebot an Kuchen.

ab 16:00 Uhr Freies Völkerballspiel

Programmablauf mit den Ansprechpartner*innen (wenn erforderlich, bitte Fahrgemeinschaften bilden): Vorwahl: 0228 - 6845 -

- 9:30 Uhr Cappuccino- und espressowanderung durchs Siebengebirge**
- Stefanie Hollberg, Tel. -3613, und Reiner Witzel, Tel. -3797 Treffen vor dem Eingang Haus 4
- Es gibt zwei Optionen: 10 km im moderaten Cappuccino-Tempo oder 15 km als zügiger eXpresso. Einkehrmöglichkeit am Milchhäuschen. Geeignetes Schuhwerk/Bekleidung, nach Bedarf Rucksackverpflegung und Kleingeld für Fähre notwendig.
- 9:30 Uhr Mit dem Rad zum Museum (Voranmeldung ist notwendig)**
- Jeannette Hank, Tel -3520 Treffen vor dem Eingang Haus 4
- Besuch des Siebengebirgsmuseums in Königswinter (Hinfahrt mit der Fähre) mit fachkundiger Führung (bei schlechtem Wetter wandern wir nach Königswinter ☺) mit anschließender gemütlicher Fahrt nach Beuel mit Einkehr und Rückfahrt über die Kennedybrücke.
- 9:30 Uhr Nordic-Walking (Voranmeldung ist notwendig)**
- Stefan Conradi, Tel. -3627 Treffen vor dem Eingang Haus 4
- Geeignetes Schuhwerk und Bekleidung. Eigene Walking-Stöcke mit Gummipads erforderlich.
- 9:30 Uhr Mountainbike-Tour (Voranmeldung ist notwendig)**
- Uwe Haselhuhn, Tel. -3774 Treffen vor dem Eingang Haus 4
- Im Auf und Ab durchs Siebengebirge - von Oberkassel bis Rhöndorf, mit Rast im/am Löwenburger Hof. Mitzubringen: Getränk und Geld zur Einkehr.
- 10:00 Uhr Bouldern (Voranmeldung ist notwendig)**
- Sarah Nigge, Tel:- 2681 Gelände Sirius Business Park, Siemensstraße 20, 53121 Bonn (Nordstadt)
- Kosten sind abhängig von der Teilnehmerzahl, bei 15 Personen 14,60 €/ pro Person. Bei 10 Personen wären es 16,40 €. Im Preis sind die Leihschuhe enthalten. (Mindestteilnehmer Anzahl sind 10 Personen. Anleitung durch Trainer vor Ort.)
- 10:00 Uhr Tennis (Voranmeldung ist notwendig)**
- Sven Bugler, Tel. -3632 Tennisplatz (Oberdorfstraße 34, 53343 Wachtberg-Berkum)
- Es ist geplant ein Schleifchen-Turnier zu spielen. Die sehr moderaten Platzgebühren werden auf die Teilnehmer umgelegt. Tennisschuhe sind erforderlich (keine normalen Turnschuhe!).

S
P
O
R
T
F
E
S
T

1
4
-
0
6
-
2
0
1
8

10:00 Uhr **Selbstverteidigung im Alltag und mit Alltagsgegenständen - Teil 1 (Voranmeldung ist notwendig)**

Viko Schönmann Tel. -3353

Raum Riederwald

Ein kurzer Einblick in Grundtechniken zur Selbstverteidigung mit und ohne Alltagsgegenstände (Beutel, Handtasche, Flasche und Stift).

10:00 Uhr **Badminton (Voranmeldung ist notwendig)**

Horst Schneider Tel. -3395

Sportpoint Meckenheim (Am Alten Stauwehr 2, 53340 Meckenheim)

10:00 Uhr **Squash (Voranmeldung ist notwendig)**

Christian Deinet, Tel. -3085

Sportpoint Meckenheim (Am Alten Stauwehr 2, 53340 Meckenheim)

10:30 Uhr **Wanderung Zwei-Fähren-Runde (Voranmeldung ist notwendig)**

Uwe Platz, Tel. -3879

Treffen vor dem Eingang Haus 4

Gemütlicher Rundgang ca. 2 - 3 Std. Geeignetes Schuhwerk und Bekleidung und evtl. Rucksackverpflegung. Ab BLE zur Fähre Rolandseck, Überfahrt nach Bad Honnef, Einkehr bei „Anleger 640“, Insel Grafenwerth, Königswinter, Fähre zur BLE.

11:00 Uhr **Fußball (Voranmeldung ist notwendig)**

Mathias Hellmuth, Tel. -3803

Sportpark Pennenfeld (Mallwitzstr. 1, Bonn-Bad Godesberg)

12:00 Uhr **Selbstverteidigung im Alltag und mit Alltagsgegenständen - Teil 2 (Voranmeldung ist notwendig)**

Viko Schönmann Tel. -3353

Raum Riederwald

Weiterführende Übungen der Grundtechniken zur Selbstverteidigung mit und ohne Alltagsgegenstände (Beutel, Handtasche, Flasche und Stift). Voraussetzung: Belegung des Teil 1 vom letzten Jahr

Na - Lust mitzumachen ??? - WIR FREUEN UNS !!!

Beim Kaffee-, Theken- oder Grilldienst freuen wir uns über jede helfende Hand. Auch für Salat- und/ oder Kuchenspenden sind wir sehr dankbar.