

SOMMERFERIENPROGRAMM 2017



In diesem Sommer bieten wir wieder ein bunt gemischtes Ferienprogramm an. Alle SSF Mitglieder, Teilnehmer des Offenen Bewegungstreff und der Kurse können dieses Ferienangebot kostenlos besuchen. Familienangehörige und Freunde dürfen Sie zum Schnuppern gerne mitbringen.

Keine Anmeldung erforderlich! Machen Sie mit und lassen Sie sich einfach überraschen!

SSF BONN

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Hier finden die Angebote des Ferienprogramms statt:

Sportpark Nord, Kölnstraße 250, 53117 Bonn, im Multiraum, Stadion, Schwimmbad und auf der Werferwiese

Bootshaus Beuel, Rheinaustraße 269, 53225 Beuel, draußen auf einer der Rheinwiesen. (Wegen Renovierungsarbeiten finden in diesen Sommerferien keine Hallenangebote im Bootshaus statt)

Bitte bringen Sie zu jedem Sportangebot ein Handtuch mit!

Unabhängig vom Ferienprogramm bieten die SSF vom 24. April bis 8. Sept. montags bis freitags folgendes, kostenlose „Sport im Park“ Angebot an

montags	18.30 - 19.30 Uhr	Yoga	Rheinwiese Beuel	Bernd
dienstags	18.30 - 19.30 Uhr	Zumba ®	Rheinwiese Beuel	Jenny
mittwochs	18.30 - 19.30 Uhr	Pilates	Rheinwiese Beuel	Carolina
donnerstags	10.00 - 11.00 Uhr	Aquajogging	Sprungbecken im Römerbad	Bea
donnerstags	18.30 - 19.30 Uhr	Capoeira	Rheinwiese Beuel	Daniela
freitags	10.00 - 11.00 Uhr	Yoga	Wiese rechts im Römerbad	Bernd
freitags	18.30 - 19.30 Uhr	Outdoor Fitness	Rheinwiese Beuel	Irina

Diese Beueler Rheinwiese befindet sich unmittelbar in der Nähe des SSF Bootshauses, Rheinaustraße/Ecke Ernst-Moritz-Straße. Für die Angebote im Römerbad ist nur der Badeintritt zu zahlen.

Montag	17. Juli	09.30 - 11.00 Uhr	Treffp. Eingang Bootshaus Beuel	Walking mit/ohne Stöcke	Bärbel
Dienstag	18. Juli	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging ohne Musik (schwimmtief)	Alice
Dienstag	18. Juli	17.30 - 19.00 Uhr	Treffp. Parkplatz Sportpark Nord	Fitness (auf der Werferwiese) (bitte Matte mitbringen!)	Bea
Mittwoch	19. Juli	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Bea
Donnerstag	20. Juli	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Mabubeh
Donnerstag	20. Juli	19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord	Wassergymnastik mit Power (im Lehrbecken)	Lydia
Freitag	21. Juli	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Mabubeh
Montag	24. Juli	09.30 - 11.00 Uhr	Treffp. Eingang Bootshaus Beuel	Walking mit/ohne Stöcke	Bärbel
Dienstag	25. Juli	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging ohne Musik (schwimmtief)	Heike
Mittwoch	26. Juli	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging ohne Musik (schwimmtief)	Heike
Mittwoch	26. Juli	10.00 - 11.30 Uhr	Treffp. Eingang Bootshaus Beuel	Vinyasa Yoga (fordernd) (auf der Rheinwiese!) bitte Matte mitbringen!	Bea
Mittwoch	26. Juli	17.30 - 19.00 Uhr	Treffp. Parkplatz Sportpark Nord	Bauch, Beine, Po (auf der Werferwiese) bitte Matte mitbringen!	Marie
Donnerstag	27. Juli	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Mabubeh
Donnerstag	27. Juli	19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord	Wassergymnastik mit Power (im Lehrbecken)	Bea
Freitag	28. Juli	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Bea

Fortsetzung auf der Rückseite

Fortsetzung von Seite 1

Montag	31. Juli	09.30 - 11.00 Uhr	Treffp. Parkplatz Sportpark Nord	Ausgleichsgymnastik (auf der Werferwiese) bitte Matte mitbringen!	Mabubeh
Dienstag	1. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Treffp. Eingang Bootshaus Beuel	Walking mit/ohne Stöcke	Bärbel
Mittwoch	2. Aug.	17.30 - 19.00 Uhr	Treffp. Parkplatz Sportpark Nord	Pilates (auf der Werferwiese) bitte Matte mitbringen!	Marie
Donnerstag	3. Aug.	18.00 - 19.30 Uhr	Treffp. Eingang Bootshaus Beuel	Urban Fitness (unterwegs am Rheinufer) robuste Sportbekleidung !	Marie
Freitag	4. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Treffp. Parkplatz Sportpark Nord	Rückenfit (auf der Werferwiese) bitte Matte mitbringen!	Mabubeh
Samstag	5. Aug.	10.30 Uhr Start	Treffp. Parkplatz Sportpark Nord	 Gemütliche Fahrradtour (nähere Infos siehe unten) Anmeldung bis 26. Juli	Iris
Montag	7. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Pilates	Reinhild
Montag	7. Aug.	19.15 - 21.00 Uhr	Sportpark Nord	Easy Dance Aerobic Barfuß auf den Matten (Latin feeling)	Bea
Dienstag	8. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Etwas Gutes für den Rücken	Bärbel
Mittwoch	9. Aug.	09.30 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord	Sanftes Yogilates	Anam
Donnerstag	10. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Wirbelsäulengymnastik	Reinhild
Freitag	11. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	65plus und ewig jung! Sanftes Fitmix mit Musik	Bea
Freitag	11. Aug.	19.15 - 20.45 Uhr	Sportpark Nord	deepWORK® Kraft und Dynamik für Fitte (unbedingt Handtuch mitbringen!)	Bea
Montag	14. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Treffp. Eingang Bootshaus Beuel	Mit Yoga den Tag beginnen (auf der Rheinwiese!) bitte Matte mitbringen!	Bernd
Montag	14. Aug.	19.15 - 21.00 Uhr	Sportpark Nord	Easy Dance Aerobic Barfuß auf den Matten (House feeling)	Bea
Dienstag	15. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Kräftigung der Tiefenmuskulatur	Bea
Dienstag	15. Aug.	17.15 - 18.45 Uhr	Sportpark Nord im Stadion	Fit durchs Stadion (bei Regen im Multiraum)	Bea
Mittwoch	16. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Pilates	Reinhild
Mittwoch	16. Aug.	16.30 - 18.00 Uhr	Treffp. Eingang Bootshaus Beuel	Mit Yoga in den Feierabend (auf der Rheinwiese!) bitte Matte mitbringen!	Bernd
Donnerstag	17. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Wirbelsäulengymnastik	Anam
Freitag	18. Aug.	19.15 - 21.00 Uhr	Sportpark Nord	Vinyasa Yoga (fordernd!)	Bea
Montag	21. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Mit Leichtigkeit in den Tag (Wohlfühlgymnastik)	Bärbel
Montag	21. Aug.	19.15 - 21.00 Uhr	Sportpark Nord	Easy Dance Aerobic Barfuß auf den Matten (Oriental feeling)	Bea
Dienstag	22. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Treffp. Eingang Bootshaus Beuel	Mit Yoga die Sonne grüßen (auf der Rheinwiese!) bitte Matte mitbringen!	Bernd
Dienstag	22. Aug.	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Bea
Dienstag	22. Aug.	17.30 - 19.00 Uhr	Sportpark Nord	Body Workout (intensive Kräftigungsübungen)	Marie
Mittwoch	23. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Pilates	Reinhild
Mittwoch	23. Aug.	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging ohne Musik (schwimmtief)	Alice
Donnerstag	24. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Treffp. Eingang Bootshaus Beuel	Yoga (auf der Rheinwiese!) bitte Matte mitbringen!	Bernd
Donnerstag	24. Aug.	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging ohne Musik (schwimmtief)	Doris
Donnerstag	24. Aug.	19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord	Wassergymnastik mit Power (im Lehrbecken)	Lydia
Freitag	25. Aug.	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord	Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Bea
Freitag	25. Aug.	19.15 - 20.45 Uhr	Sportpark Nord	deepWORK® Kraft und Dynamik für Fitte (unbedingt Handtuch mitbringen!)	Bea



Um 10.30 Uhr sammeln wir uns auf dem Parkplatz Sportpark Nord und radeln ca 20 km (ca 1 Stunde Fahrtzeit) gemütlich die Sieg entlang bis zur „Sieglinde“. Dort kehren wir ein und können etwas Essen und Trinken. Tisch wird vorbestellt. Verzehr wird vom Teilnehmer selber bezahlt. Nach ca. 1 Stunde Rast, radeln wir wieder gemütlich zurück zum Sportpark Nord. Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 und maximal 20 Erwachsene. Bei Starkregen findet die Fahrradtour nicht statt.

Anmeldung am SSF Infostand im Sportpark Nord oder telefonisch unter 0228/676868 bis spätestens Mittwoch, 26. Juli 2017.