



Kurse



Die Kurspreise richten sich nach der Anzahl der Einheiten, die bei den Kursen variieren können. Eine Kursstunde à 60 min kostet 5 EUR für Mitglieder und 10 EUR für Nichtmitglieder. Die Kurse sind jeweils nur als Ganzes, also mit der festgelegten Anzahl der Einheiten buchbar. Bei späterem Einstieg reduziert sich die Kursgebühr.

Die Anmeldung erfolgt online über unsere Homepage <https://ssfbonn.de/kursebuchen.html>.

Bei Schwierigkeiten mit der Onlineanmeldung steht Ihnen das Team der Infotheke unter 0228/676868 von Montag bis Freitag, 10-13 Uhr und 15-18 Uhr zur Verfügung. Zusätzlich können Sie sich bei Fragen per Mail an kurse@ssfbonn.de wenden.

Teilnahme an allen Kursen nur mit 2 G Nachweis

Montag.....

- 09:00 - 10:00 Uhr Yoga am Morgen - sanft **NEU**
Leitung: Vanessa, Sportpark Nord, Multiraum
- 09:30 - 11:00 Uhr Vinyasa Yoga
Leitung: Bea, Bootshaus Beuel
- 10:30 - 11:30 Uhr Krafttraining Senioren **NEU**
Leitung: Max, Simple move, Graurheindorfer Straße
- 17:30 - 18:30 Uhr AROHA **NEU**
Leitung: Mario, Seniorenheim Josefshöhe
- 18:00 - 19:00 Uhr Zumba
Leitung: Kathrin, Karlschule
- 18:15 - 19:30 Uhr Fatburner Aerobic
Leitung: Bea, Sportpark Nord, Dreifachhalle
- 19:45 - 21:15 Uhr Bodystyling
Leitung: Bea, Sportpark Nord, Dreifachhalle

Dienstag.....

- 09:30 - 10:45 Uhr Pilates
Leitung: Reinhild, Sportpark Nord, Multiraum

- 10:15 - 11:15 Uhr Aquajogging
- 11:15 - 12:15 Uhr Aquajogging
Leitung: Bea, Sportpark Nord, Schwimmerbecken
- 11:15 - 12:45 Uhr Yoga
Leitung: Bernd, Bootshaus Beuel
- 18:30 - 19:30 Uhr Yoga **unter Vorbehalt**
Leitung: Bernd, evang. Kirchengemeinde Beuel
- 20:00 - 21:30 Uhr Yoga & Pranayama
Leitung: Christiane, Sportpark Nord, kl. Fechthalle
- 19:45 - 20:30 Uhr Aqua-Gymnastik mit Power
Leitung: Tanja, Sportpark Nord, Lehrbecken
- 20:30 - 21:15 Uhr Aquapower-Kurs
Leitung: Ass, Sportpark Nord, Lehrbecken

Mittwoch.....

- 08:30 - 09:45 Uhr Yoga
Leitung: Bernd, Sportpark Nord, Multiraum
- 09:00 - 10:30 Uhr Babymassage **NEU**
Leitung: Kerstin, Bootshaus Beuel
- 10:30 - 11:30 Uhr Return to Shape **NEU**
Leitung: Aylin, Bootshaus Beuel (Infos siehe separater Flyer)
- 10:30 - 11:15 Uhr Aquajogging
- 11:30 - 12:15 Uhr Aquajogging
Leitung: Heike, Sportpark Nord, Schwimmerbecken
- 10:00 - 11:15 Uhr Seniorengymnastik
Leitung: Reinhild, Sportpark Nord, Multiraum
- 16:00 - 17:00 Uhr Yoga für Anfänger
Leitung: Bernd, Bootshaus Beuel
- 17:00 - 18:15 Uhr Pilates
Leitung: Maaila, Ludwig-Erhard-Kolleg
- 17:15 - 18:45 Uhr Yoga für Fortgeschrittene
Leitung: Bernd, Bootshaus Beuel
- 19:00 - 20:30 Uhr DeepWORK®
Leitung: Bea, Sportpark Nord, kl. Fechthalle

Donnerstag.....

- 09:00 - 10:30 Uhr Yoga für Männer
Leitung: Bernd, Bootshaus Beuel
- 09:15 - 10:30 Uhr Rückenfit
Leitung: Mabubeh, Sportpark Nord, Multiraum

- 10:30 - 11:30 Uhr Return to shape
Leitung: Max, Simple move, Graurheindorfer Straße
- 10:45 - 12:00 Uhr Seniorengymnastik
Leitung: Reinhild, Bootshaus Beuel
- 10:45 - 11:45 Uhr Aquajogging
Leitung: Mabubeh, Sportpark Nord, Schwimmerbecken
- 18:30 - 19:30 Uhr Urban Fitness Beuel - Outdoor
Leitung: Marie, Treffpunkt Eingang Bootshaus Beuel
- 18:30 - 19:15 Uhr Aquapower-Kurs
- 19:15 - 20:00 Uhr Aquapower-Kurs
Leitung: Ass und Vera, Sportpark Nord, Schwimmerbecken
- 19:00 - 20:00 Uhr Aqua-Gymnastik mit Power
Leitung: Bea, Sportpark Nord, Lehrbecken

Freitag.....

- 10:00 - 11:30 Uhr Kräftigung der Tiefenmuskulatur 1
Leitung: Bea, Sportpark Nord, Multiraum
- 14:30 - 15:45 Uhr Rücken aktiv **NEU**
Leitung: Catherine, Heinrich-Hertz Kolleg
- 17:15 - 18:15 Uhr Outdoor Fitness für Fortgeschrittene
Leitung: Max, Treffpunkt Tribüne, Sportpark Nord
- 18:00 - 19:15 Uhr KAHHA **NEU**
Leitung: Bea, Sportpark Nord, kl. Fechthalle
- 18:30 - 19:30 Uhr Outdoor Fitness für Starter
Leitung: Max, Treffpunkt Tribüne, Sportpark Nord
- 18:30 - 19:30 Uhr AROHA **NEU**
Leitung: Mario, Bootshaus Beuel
- 19:30 - 21:00 Uhr Kräftigung der Tiefenmuskulatur 2
Leitung: Bea, Sportpark Nord, kl. Fechthalle

Samstag.....

- 09:00 - 10:00 Uhr Diabetiker - Lauftreff
ab Februar bis August 2022 findet der Kurs zusätzlich auch mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr statt.
Leitung: Dagmar, Treffpunkt Eingang Bootshaus Beuel

Weitere Kurse und Workshops (im Simple move) sind in Planung, z.B. Walking Plus, Spielplatz Sport ... etc..
Infos unter kurse@ssfbonn.de.

Sporthallen, in denen die Kurse stattfinden

Evang. Pfarrei Beuel: Dietrich-Bonhoeffer-Str. 8, 53227 Bonn

GGG Karlschule Bonn: Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn

Heinrich-Hertz-Berufskolleg: Herseler Str. 1, 53117 Bonn

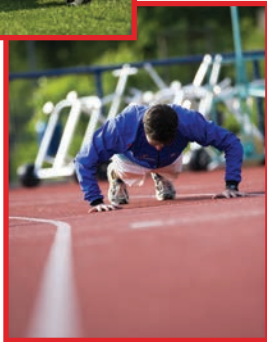
Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölnstr. 235, 53117 Bonn

Sportpark Nord: Kölnstr. 250, 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustr. 269, 53225 Bonn



Fotos:
© LSB NRW;
SSF Bonn



SSF Bonn

Geschäftsstelle

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 676868

Fax: 0228 - 673333

E-Mail: info@ssfbonn.de

Internet: www.ssfbonn.de

Vereins-Infotheke im Sportpark Nord, 1. Etage

Kölnstraße 250, 53117 Bonn

Montag bis Freitag 10 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr

Telefon: 0228 - 676868

Bitte beachten Sie immer die aktuell gültigen Hygienevorschriften, halten einen Abstand von 1,5 m ein und tragen jeweils vor und nach der Kursstunde eine Mundnasenbedeckung. Teilnahme nur mit 2 G.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage ssfbonn.de



Bitte eine Isomatte mitbringen!

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.



Kurse

Auch für Nichtmitglieder

Januar bis April 2022

Teilnahme nur mit 2 G Nachweis



Stand 22. Dezember 2021

Telefon 0228-676868

www.ssfbonn.de

SSF BONN