

SommerFerienprogramm 2018



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

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 und Schwimmbad

Bootshaus Beuel, Rheinaustraße 269, 53225 Beuel,
im Multiraum und draußen auf einer der Rheinwiesen

Zu jedem Sportangebot bitte ein Handtuch mitbringen
und zu einigen Angeboten bitte auch eine eigene Matte!

Unabhängig vom Ferienprogramm bieten die SSF vom 7. Mai bis 21. September montags bis freitags folgendes, kostenloses „Sport im Park“ Angebot an.

montags	18.30 - 19.30 Uhr	Yoga	Rheinwiese Beuel
dienstags	18.30 - 19.30 Uhr	Pilates	Rheinwiese Beuel
mittwochs	18.30 - 19.30 Uhr	Zumba ®	Rheinwiese Beuel
donnerstags	10.00 - 11.00 Uhr	Aquajogging	Sprungbecken im Römerbad
donnerstags	18.30 - 19.30 Uhr	Body workout	Rheinwiese Beuel
freitags	10.00 - 11.00 Uhr	Yoga	Wiese rechts im Römerbad
freitags	18.30 - 19.30 Uhr	Intervall Training	Rheinwiese Beuel

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.

Nähere Infos zur Fahrradtour am Samstag, 11. August: Um 10.30 Uhr sammeln wir uns auf dem Parkplatz Sportpark Nord und radeln ca. 20 km (ca. 1,5 Stunde Fahrtzeit) gemütlich die Sieg entlang bis zur „Sieglinde“ in Hennef. Dort kehren wir ein und können etwas Essen und Trinken. Tisch wird vorbestellt. Verzeehr bezahlt jeder Teilnehmer selber. Nach ca. 1 bis 2 Stunden 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 Freitag, 3. August 2018.**

Dienstag	17. Juli	09.30 - 11.00 Uhr	Eingang Bootshaus (bei Regen Multiraum)	Yoga auf der Rheinwiese (dynamisch & kraftvoll) *eigene Matte mitbringen!	Bea
Dienstag	17. Juli	19.00 - 20.30 Uhr	Bootshaus Beuel	Rückenfit	Iris
Mittwoch	18. Juli	18.00 - 19.45 Uhr	Bootshaus Beuel	Easy Dance Aerobic	Bea
Freitag	20. Juli	09.30 - 11.00 Uhr	Bootshaus Beuel	Bewegen, kräftigen und dehnen... alles dabei!	Bea
Freitag	20. Juli	18.00 - 19.30 Uhr	Bootshaus Beuel	Fatburner Aerobic	Bea
Montag	23. Juli	17.00 - 18.30 Uhr	Treffp. Eingang Sportpark Nord	Flottes Walking/Nordic Walking (mit/ohne Stöcke) *eigene Stöcke mitbringen!	Lydia
Dienstag	24. Juli	18.30 - 20.00 Uhr	Bootshaus Beuel	Pilates	Marie
Mittwoch	25. Juli	17.30 - 19.00 Uhr	Bootshaus Beuel	Easy Dance Aerobic	Bea
Freitag	27. Juli	10.00 - 11.30 Uhr	Bootshaus Beuel	Aerobic - das macht Spaß, das kann ich auch! (einfache Schrittkombis)	Bea
Montag	30. Juli	17.00 - 18.30 Uhr	Treffp. Eingang Sportpark Nord	Flottes Walking/Nordic Walking (mit/ohne Stöcke) *eigene Stöcke mitbringen!	Lydia
Dienstag	31. Juli	09.30 - 11.00 Uhr	Eingang Bootshaus (bei Regen Multiraum)	Yoga auf der Rheinwiese (dynamisch & kraftvoll) *eigene Matte mitbringen!	Bea
Dienstag	31. Juli	19.00 - 20.30 Uhr	Bootshaus Beuel	Pilates	Iris
Freitag	3. Aug.	18.00 - 19.30 Uhr	Bootshaus Beuel	DeepWORK® Kraft & Dynamik für Fitte *eigene Matte & Handtuch mitbringen!	Bea

Fortsetzung auf der Rückseite

Fortsetzung von Seite 1

Montag	6. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord		Pilates	Reinhild
Dienstag	7. Aug.	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord		Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Bea
Dienstag	7. Aug.	17.30 - 19.00 Uhr	Sportpark Nord		Yoga zum Feierabend (dynamisch und kraftvoll)	Bea
Mittwoch	8. Aug.	09:00 - 10.15 Uhr	Sportpark Nord		Eine starke Körpermitte (Pilates)	Heike
Mittwoch	8. Aug.	10.30 - 11.30 Uhr	Sportpark Nord		Aquajogging ohne Musik (schwimmtief)	Heike
Donnerstag	9. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord		Etwas Gutes für den Rücken	Reinhild
Donnerstag	9. Aug.	17.00 - 18.30 Uhr	Sportpark Nord		Easy Dance Aerobic , Barfuß auf den Matten	Bea
Donnerstag	9. Aug.	19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord		Wassergymnastik mit Power (stehtiefes Wasser)	Bea
Freitag	10. Aug.	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord		Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Bea
Freitag	10. Aug.	19.15 - 20.45 Uhr	Sportpark Nord		Rückenfit	Marie
Samstag	11. Aug.	10.30 Uhr	Treffpunkt Parkplatz Sportpark Nord	 	Fahrradtour zur „Sieglinde“ (Hennef) , nähere Infos siehe Vorderseite und auf extra Flyer Anmeldung erforderlich bis spätestens Freitag, 3. August 2018	Iris
Montag	13. Aug.	10.00 - 11.30 Uhr	Sportpark Nord		Moderate Ausgleichsgymnastik	Bea
Montag	13. Aug.	19.15 - 20.45 Uhr	Sportpark Nord		deepWORK® Kraft & Dynamik für Fitte *unbedingt Handtuch mitbringen!	Bea
Dienstag	14. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Eingang Bootshaus <i>(bei Regen im Multiraum)</i>		Mit Yoga den Tag beginnen - *eigene Matte mitbringen!	Bernd
Dienstag	14. Aug.	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord		Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Bea
Dienstag	14. Aug.	18.30 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord		Rückenfit	Iris
Mittwoch	15. Aug.	09.00 - 10.15 Uhr	Sportpark Nord		Rückenfit	Heike
Mittwoch	15. Aug.	10.30 - 11.30 Uhr	Sportpark Nord		Aquajogging ohne Musik (schwimmtief)	Heike
Mittwoch	15. Aug.	18.00 - 19.30 Uhr	Eingang Bootshaus		Urban Fitness (zügiges Laufen & Kräftigungsübungen) *wetterfeste Sportkleidung	Marie
Donnerstag	16. Aug.	10.00 - 11.15 Uhr	Sportpark Nord		Sanftes YogaPilates	Anam
Donnerstag	16. Aug.	17.00 - 18.30 Uhr	Sportpark Nord <i>(bei Regen im Multiraum)</i>		Fit durchs Stadion	Bea
Donnerstag	16. Aug.	19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord		Wassergymnastik mit Power (stehtiefes Wasser)	Bea
Freitag	17. Aug.	10.00 - 11.30 Uhr	Sportpark Nord		Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung!	Reinhild
Freitag	17. Aug.	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord		Aquajogging ohne Musik (schwimmtief)	Doris
Freitag	17. Aug.	17.30 - 19.00 Uhr	Bootshaus Beuel		Easy Dance Aerobic	Bea
Montag	20. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord		Bewegen auf Musik - einfache Aerobicsschritte Barfuß auf den Matten	Bea
Montag	20. Aug.	19.15 - 21.00 Uhr	Sportpark Nord		deepWORK® Kraft & Dynamik für Fitte *unbedingt Handtuch mitbringen!	Bea
Dienstag	21. Aug.	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord		Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Mabubeh
Dienstag	21. Aug.	18.00 - 19.30 Uhr	Sportpark Nord		Bodyworkout	Marie
Mittwoch	22. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Eingang Bootshaus <i>(bei Regen im Multiraum)</i>		Mit Yoga die Sonne grüßen - *eigene Matte mitbringen!	Bernd
Mittwoch	22. Aug.	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord		Aquajogging ohne Musik (schwimmtief)	Heike
Mittwoch	22. Aug.	18.30 - 20.00 Uhr	Bootshaus Beuel		Pilates	Marie
Donnerstag	23. Aug.	09.30 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord		Wirbelsäulengymnastik	Anam
Donnerstag	23. Aug.	19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord		Wassergymnastik mit Power (stehtiefes Wasser)	Mabubeh
Freitag	24. Aug.	09.00 - 10.15 Uhr	Sportpark Nord		Gymnastik mit Köpfchen	Reinhild
Freitag	24. Aug.	10.30 - 11.30 Uhr	Sportpark Nord		Aquajogging mit Musik (schwimmtief)	Mabubeh
Freitag	24. Aug.	17.30 - 19.00 Uhr	Bootshaus Beuel		Easy Dance Aerobic	Bea