



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](mailto:kurse@ssfbonn.de) wenden. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungsmail (siehe auch Spam Ordner).

Bitte beachten Sie die aktuell gültigen Corona Verordnungen und zeigen einen entsprechenden Nachweis vor !  
Und bitte eigene Matte mitbringen !

## Montag.....

- 09:00 - 10:00 Uhr Yoga am Morgen - sanft  
Leitung: Vanessa, Sportpark Nord, Multiraum
- 10:00 - 11:00 Uhr Return to shape  
Leitung: Max, Simple move, Graurheindorfer Straße
- 11:00 - 12:00 Uhr Krafttraining Senioren  
Leitung: Max, Simple move, Graurheindorfer Straße
- 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
- 10:30 - 11:15 Uhr Aquajogging  
11:30 - 12:15 Uhr Aquajogging  
Leitung: Bea, Sportpark Nord, Schwimmerbecken
- 11:15 - 12:45 Uhr Yoga  
Leitung: Bernd, Bootshaus Beuel
- 20:00 - 21:30 Uhr Yoga & Pranayama  
Leitung: Christiane, Sportpark Nord, kl. Fechthalle
- 19:45 - 20:30 Uhr Aqua-Gymnastik mit Power  
Leitung: Ass und Vera, Sportpark Nord, Lehrbecken
- 20:30 - 21:15 Uhr Aquapower-Kurs  
Leitung: Tanja, Sportpark Nord, Lehrbecken

## Mittwoch.....

- 08:30 - 09:45 Uhr Yoga  
Leitung: Bernd, Sportpark Nord, Multiraum
- 09:30 - 11:00 Uhr Babymassage  
Leitung: Kerstin, Bootshaus Beuel
- 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
- 17:15 - 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
- 10:45 - 12:00 Uhr Seniorengymnastik  
Leitung: Reinhild, Bootshaus Beuel
- 10:45 - 11:45 Uhr Aquajogging  
Leitung: Mabubeh, Sportpark Nord, Schwimmerbecken
- 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
- 17:15 - 18:15 Uhr Outdoor Fitness für Fortgeschrittene  
Leitung: Niklas, Treffpunkt Tribüne, Sportpark Nord
- 18:30 - 19:30 Uhr Outdoor Fitness für Starter  
Leitung: Niklas, Treffpunkt Tribüne, Sportpark Nord
- 18:15 - 19:45 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 und können das Kursangebot kurzfristig erweitern.

## Sporthallen, in denen die Kurse stattfinden

**GGG Karlschule Bonn:** Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn

**Simple move:** Graurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn

**Sportpark Nord:** Kölnstr. 250, 53117 Bonn

**SSF-Bootshaus Bevel:** 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: [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de)

Internet: [www.ssfbonn.de](http://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 Corona Verordnungen und Hygienevorschriften, halten einen Abstand von 1,5 m ein und tragen jeweils vor und nach der Kursstunde eine Mundnasenbedeckung.**

**Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage [ssfbonn.de](http://ssfbonn.de)**



Bitte eine Isomatte mitbringen!

# Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.



## Kurse

Auch für Nichtmitglieder

April bis Juni 2022

Die Anmeldung erfolgt ab 4. April 2022, 12.00 Uhr, online über unsere Homepage <https://ssfbonn.de/kursebuchen.html> (siehe QR-Code)



Stand 1. April 2022

**Telefon 0228-676868**  
**[www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de)**

# SSF BONN