



Offener Bewegungstreff

Beim Offenen Bewegungstreff können sie mit einer 10er Karte beliebig innerhalb der gesamten Angebote hin- und herwechseln und müssen sich nicht auf ein Kursangebot festlegen. Es ist keine SSF Mitgliedschaft und keine Anmeldung erforderlich!

Als SSF Mitglied haben sie jedoch mehrere Möglichkeiten und können sich entscheiden zwischen einer ermäßigten 10er Karte, einer Jahreskarte (damit legen sie sich für ein Jahr (oder anteilig) auf ein Kursangebote fest) und einer Multijahreskarte, mit der sie das ganze Jahr (oder anteilig) alle Kursangebote des Offenen Bewegungstreffs besuchen können.

Wir bieten ein aktuelles, interessantes, vielfältiges und gesundheitsorientiertes Kursangebot für jedes Fitnesslevel an. Ruhige und sanfte Angebote, intensive Powerkurse, Seniorengymnastik und Aquakurse.

Fotos auf dieser Seite: © LSB NRW



Das Kursangebot des Offenen Bewegungstreff

Wirbelsäulengymnastik

Moderate Kraft und Beweglichkeitsübungen für den gesamten Bewegungsapparat zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

| | | |
|----------|-------------------|-------------------------|
| montags | 09.00 – 10.00 Uhr | Sportpark Nord |
| montags | 18.30 – 19.30 Uhr | Seniorenheim Josefshöhe |
| freitags | 08.30 – 09.45 Uhr | Sportpark Nord |

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Moderate Kraft und Beweglichkeitsübungen (s.o.) mit abwechslungsreichen Entspannungsübungen.

| | | |
|-----------|-------------------|----------------|
| dienstags | 11.00 – 12.30 Uhr | Sportpark Nord |
|-----------|-------------------|----------------|

Rückenfit

Ausgewogenes und flottes Kräftigungsprogramm für den gesamten Bewegungsapparat, gezielte Übungen für einen starken Rücken

| | | |
|-------------|-------------------|-----------------|
| mittwochs | 10.00 – 11.30 Uhr | Bootshaus Beuel |
| donnerstags | 09.15 – 10.30 Uhr | Sportpark Nord |

Yoga (für Alle)

Die Verknüpfung von Bewegungs-, Halte- und Atemübungen sowie der Wechsel von Dehnungs- und auch teils fordernden Kräftigungspositionen schaffen ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist.

| | | |
|-----------|-------------------|-----------------|
| montags | 09.30 – 11.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| dienstags | 11.15 – 12.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
| mittwochs | 08.30 – 09.45 Uhr | Sportpark Nord |

Yoga für Männer

Dieses Yogaangebot berücksichtigt mit gleichem Kursinhalt (s.o.) die Anatomie des Mannes in Kraft und Flexibilität

| | | |
|-------------|-------------------|-----------------|
| donnerstags | 09.30 – 10.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
|-------------|-------------------|-----------------|

Pilates

Ein gesundes Ganzkörpertraining für eine starke Körpermitte, ein Zusammenspiel von Atmung, Bewegung, Kraft und Beweglichkeit unter Berücksichtigung der Anatomie und Leistungsgrenze jedes Einzelnen.

| | | |
|-----------|-------------------|-----------------|
| dienstags | 09.30 – 10.45 Uhr | Sportpark Nord |
| dienstags | 09.30 – 11.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| dienstags | 20.00 – 21.30 Uhr | Sportpark Nord |

Sanftes YogaPilates

Ein sanftes, wohltuendes Programm für den Körper. Ideal für Ältere, Senioren, Einsteiger sowie Teilnehmer mit Gelenkproblemen, Bewegungseinschränkungen und Übergewicht.

| | | |
|---------|-------------------|----------------|
| montags | 10.15 – 11.30 Uhr | Sportpark Nord |
|---------|-------------------|----------------|

Kräftigung der Tiefenmuskulatur

Ruhiges aber intensives Kräftigungsprogramm mit Rückenschul-, Yoga-, Pilates- und klassischen Ausgleichsgymnastik-Elementen für die tiefenliegenden und gelenknahen Muskeln und Muskelketten.

| | | |
|----------|-------------------|----------------|
| freitags | 10.00 – 11.30 Uhr | Sportpark Nord |
| freitags | 19.30 – 21.00 Uhr | Sportpark Nord |

Body Styling

Intensive Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Kraftausdauer mit Kleingeräten oder mit dem eigenen Körpergewicht. Längerer Ausdaueranteil im Warmup.

| | | |
|---------|-------------------|----------------|
| montags | 19.45 – 21.15 Uhr | Sportpark Nord |
|---------|-------------------|----------------|

deepWORK® (Kraft u. Dynamik)

Funktionales Training für Körper und Geist, ein klassisches Intervall-Training, athletisch, einfach, anstrengend, schweißtreibend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme.

| | | |
|-----------|-------------------|----------------|
| mittwochs | 19.00 – 20.30 Uhr | Sportpark Nord |
|-----------|-------------------|----------------|

Seniorengymnastik

Seniorengerechte Förderung der koordinativen Fähigkeiten (Sturzprophylaxe), Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, mit und ohne Kleingeräte. Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

| | | |
|-------------|-------------------|-----------------|
| mittwochs | 10.00 – 11.15 Uhr | Sportpark Nord |
| donnerstags | 11.00 – 12.15 Uhr | Bootshaus Beuel |

Aquajogging *

Effektives Ausdauer-, Koordination- und Beweglichkeitstraining im schwimmtiefen Wasser. Schwimmkenntnisse sind erforderlich! Aquajogging-Gürtel können ausgeliehen werden.

| | | |
|-------------|-------------------------------|----------------|
| dienstags | 11.00 – 12.00 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |
| mittwochs | 10.30 – 11.15 Uhr (o. Musik) | Sportpark Nord |
| mittwochs | 11.30 – 12.15 Uhr (o. Musik) | Sportpark Nord |
| donnerstags | 10.45 – 11.30 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |
| donnerstags | 11.45 – 12.30 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |
| freitags | 10.00 – 10.45 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |
| freitags | 11.00 – 11.45 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |

Wassergymnastik mit Power *

Ein flottes und ausgewogenes Bewegungsprogramm im stehetiefen Wasser für Fitte. Schwimmkenntnisse nicht erforderlich

| | | |
|-------------|-------------------|----------------|
| donnerstags | 19.00 – 20.00 Uhr | Sportpark Nord |
|-------------|-------------------|----------------|

* Badekappenflicht! Keine Badeshorts!



Preise ab 1. Januar 2019

10er-Karte:

40 EUR für Mitglieder,
90 EUR für Nichtmitglieder

Jahreskarten (nur für Mitglieder)

Jahreskarte für 1 Angebot:

80 EUR bis 59 Jahre, 70 EUR ab 60 Jahre

1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote:

130 EUR bis 59 Jahre, 110 EUR ab 60 Jahre

Die Jahres- und Multijahreskarten verlieren ihre Gültigkeit immer mit Ablauf des 31. Dezember und müssen jedes Jahr neu beantragt werden. Die 10er Karten erhalten Sie zu den Öffnungszeiten am SSF Infostand und im Bootshaus Beuel. Die Anmeldeformulare können Sie zusätzlich auch auf der SSF Homepage downloaden.

Sporthallen in denen die Kurse stattfinden

Sportpark Nord: Kölnstraße 250, 53117 Bonn
SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
Seniorenheim Josefshöhe: Am Josefinum 1, 53117 Bonn

Feiertage, Brückentage, Ferien, etc.

Die Kurse im Offenen Bewegungstreff finden montags bis freitags statt. An Feiertagen und in den Schulferien finden keine Kursangebote statt. In den Sommerferien wird ein Ferienprogramm angeboten. An den Brückentagen finden alle Kursangebote des Offenen Bewegungstreffs statt! Eine Kursstunde findet statt, wenn drei und mehr Teilnehmer anwesend sind. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass eine Kursstunde mit weniger als drei Teilnehmern an dem Tag ausfällt.

Ferien und Feiertage 2019 im Überblick:

Weihnachten 20. Dezember 2018 bis 4. Januar 2019; Karneval 28. Februar bis 5. März; Ostern 15. bis 26. April; Tag der Arbeit 1. Mai; Christi Himmelfahrt 30. Mai; Pfingsten 10. bis 11. Juni, Fronleichnam 20. Juni, Sommerferien 15. Juli bis 27. August; Tag der dt. Einheit 3. Oktober; Herbstferien 14. bis 25. Oktober; Allerheiligen 1. November; Weihnachten 20. Dezember 2019 bis 3. Januar 2020.

Die Kurse sind Ganzjahresangebote und werden somit nicht von den Krankenkassen ermäßigt. Programmänderungen werden nach den Weihnachts-/Oster-/Sommer- und Herbstferien vorgenommen. Strukturelle Änderungen (z.B. Hallensperrungen, Verfügbarkeit der Übungsleiter, Anzahl der Teilnehmer etc.) sind aber auch kurzfristig möglich. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Sportpark Nord (Parterre, Aushang im Bereich der Umkleideräume), sowie am SSF Infostand (erste Etage) und auf unserer Internetseite ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html.

SSF Bonn

Geschäftsstelle

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn
 Telefon: 0228 - 676868
 Fax: 0228 - 673333
 E-Mail: info@ssfbonn.de
 Internet: www.ssfbonn.de

Öffnungszeiten

SSF Infotheke Sportpark Nord:

Mo bis Fr 10.00 – 18.00 Uhr
 in den Schulferien 10.00 – 16.00 Uhr
 an Brückentagen geschlossen

Fitness-Studio Sportpark Nord:

Mo bis Fr 08.00 – 21.30 Uhr
 Sa 08.00 – 16.00 Uhr
 So 09.00 – 15.00 Uhr

Fitness-Studio Bootshaus Beuel:

Mo, Di, Mi, Fr 09.00 – 21.30 Uhr
 Do 07.00 – 21.30 Uhr
 Sa und So 09.00 – 19.00 Uhr

Fotos auf dieser Seite: © SSF Bonn



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.



*Offener
Bewegungstreff*

Keine Vereinsmitgliedschaft und keine Anmeldung erforderlich!
 Einfach eine 10er Karte kaufen, zum Kurs gehen und mitmachen !



Stand 1. Januar 2019

Telefon 0228-676868
www.ssfbonn.de