



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. **Ab 06. Juni 2019 beginnt das Angebot zu folgender geänderter Uhrzeit:**

donnerstags	09.00 – 10.30 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, Bewegungs einschränkungen und Übergewicht.

montags	10.15 – 11.30 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	10.45 – 12.00 Uhr	Bootshaus Beuel

Kräftigung der Tiefenmuskulatur

Ruhiges aber intensives Kräftigungsprogramm mit Rückenschul-, Yoga-, Pilates- und klassischen Ausgleichsgymnastik-Elementen für die tief-liegenden 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
-----------	-------------------	----------------

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 (ohne Musik)	Sportpark Nord
mittwochs	11.30 – 12.15 Uhr (ohne Musik)	Sportpark Nord
donnerstags	10.45 – 11.45 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
freitags	10.00 – 11.00 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
-------------	-------------------	----------------

* Badekappspflicht! Keine Badeshorts!



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.



Preise ab 1. Januar 2020

10er-Karte:

50 EUR für Mitglieder,
100 EUR für Nichtmitglieder

Die alten 10er Karten sind bis 31. März 2020 gültig und können ab 1. April 2020 mit einer neuen Karte verrechnet werden.

Die 10er Karten erhalten Sie zu den Öffnungszeiten am SSF Infostand und im Bootshaus Beuel und morgens vor 10.00 Uhr und abends ab 18.00 Uhr im Fitness-Studio im Sportpark Nord. Die Anmeldeformulare können Sie zusätzlich auch auf der SSF Homepage downloaden.

Jahreskarten (nur für Mitglieder)

Jahreskarte für 1 Angebot:

100 EUR bis 59 Jahre, 85 EUR ab 60 Jahre

1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote:

150 EUR bis 59 Jahre, 130 EUR ab 60 Jahre

Die Jahres- und Multijahreskarten verlieren ihre Gültigkeit immer mit Ablauf des 31. Dezember und müssen jedes Jahr neu beantragt werden.

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 2020 im Überblick:

Weihnachten 23. Dezember 2019 bis 6. Januar 2020; Karneval 20. bis 25. Februar; Ostern 6. bis 17. April; Tag der Arbeit 1. Mai; Christi Himmelfahrt 21. Mai; Pfingsten 1. bis 2. Juni, Fronleichnam 11. Juni, Sommerferien 29. Juni bis 11. August; Tag der dt. Einheit 3. Oktober; Herbstferien 12. bis 23. Oktober; Allerheiligen 1. November; Weihnachten 23. Dezember 2020 bis 6. Januar 2021.

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 (Porterre, Aushang im Bereich der Umkleieräume), 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 – 17.00 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



Offener Bewegungstreff

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



Stand 18. Februar 2020

Telefon 0228-676868

www.ssfbonn.de