

## SSF Kurse Quartal 3 ab 08. August 2022

Die Anmeldung erfolgt ab Montag, 4. Juli 2022, 12:00 Uhr, online über unsere Homepage  
<https://ssfbonn.de/kursebuchen.html> (s. QR-Code)

Die Kurse sind jeweils nur als Ganzes buchbar, also mit der festgelegten Anzahl der Einheiten. Sofern Plätze frei sind, ist ein späterer Einstieg jederzeit möglich, die Kursgebühr wird dann angepasst. Ab dem 3. gebuchten Kurs erhalten Sie 50% Rabatt auf die Kursgebühr, die ebenfalls manuell im Nachgang angepasst wird.  
(Änderungen vorbehalten, Stand 01.07.2022)

### Montag.....

**09:00 - 10:30 Uhr: Yoga am Morgen - sanft**

Leitung: Renate, SpN Multiraum

**09:30 - 10:45 Uhr: Nordic Walking (Q3 & Q4)**

Leitung: Heike, Sportpark Nord outdoor

**10:00 - 11:00 Uhr Krafftraining für Senioren**

Leitung: Max, Simple move, Graurheindorfer Str.

**18:00 - 19:00 Uhr Zumba (Q3 & Q4)**

Leitung: Kathrin, Karlschule

**18:15 - 19:30 Uhr Fatburner Aerobic**

Leitung: Bea, SpN Dreifachhalle

**19:45 - 21:15 Uhr Bodystyling**

Leitung: Bea, SpN Dreifachhalle

### Dienstag .....

**09:30 - 10:45 Uhr Pilates**

Leitung: Reinhild, SpN Multiraum

**10:30 - 11:15 Uhr Aquajogging**

**11:30 - 12:15 Uhr Aquajogging**

Leitung: Bea, SpN Bad, Schwimmerbecken

**11:15 - 12:45 Uhr Yoga in Beuel**

Leitung: Bernd, Bootshaus Beuel

**20:00 - 21:30 Uhr Yoga & Pranayama**

Leitung: Christiane, SpN kl. Fechthalle

**19:45 - 20:30 Uhr Aqua-Fitness**

**20:30 - 21:15 Uhr Aqua-Fitness**

Leitung: Tanja, SpN Bad, Lehrbecken

### Mittwoch .....

**08:30 - 09:45 Uhr Yoga im Sportpark**

Leitung: Bernd, SpN Multiraum

**10:30 - 11:15 Uhr Aquajogging (Q3 & Q4)**

**11:30 - 12:15 Uhr Aquajogging (Q3 & Q4)**

Leitung: Heike, SpN Bad, Schwimmerbecken

**10:00 - 11:15 Uhr Seniorengymnastik**

Leitung: Reinhild, SpN Multiraum

**16:00 - 17:00 Uhr Yoga für Anfänger**

**17:15 - 18:45 Uhr Yoga für Fortgeschrittene**

Leitung: Bernd, Bootshaus Beuel

**19:00 - 20:30 Uhr DeepWORK®**

Leitung: Bea, SpN kl. Fechthalle

### Donnerstag.....

**09:00 - 10:30 Uhr Yoga für Männer**

Leitung: Bernd, Bootshaus Beuel

**09:15 - 10:30 Uhr Rückenfit**

Leitung: Mabubeh, SpN Multiraum

**10:45 - 11:45 Uhr Aquajogging**

Leitung: Mabubeh, SpN Bad, Schwimmerbecken

**10:45 - 12:00 Uhr Seniorengymnastik**

Leitung: Reinhild, Bootshaus Beuel

**18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Power 1**

**19:15 - 20:00 Uhr Aqua-Power 2**

Leitung: Ass & Vera, SpN Bad, Schwimmerbecken

**19:00 - 20:00 Uhr Aqua-Gymnastik mit Power**

Leitung: Bea, SpN Bad, Lehrbecken

### Freitag.....

**09:00 - 10:30 Uhr Babymassage**

Leitung: Kerstin, Bootshaus Beuel

**10:00 - 11:30 Uhr Kräftigung Tiefenmuskulatur 1**

Leitung: Bea, SpN Multiraum

**18:00 - 19:00 Uhr Outdoor Fitness im SpN\* (in Planung)**

**18:30 - 20:00 Uhr Kräftigung Tiefenmuskulatur 2**

Leitung: Bea, Bootshaus Beuel

### Samstag.....

**09:00 - 10:00 Uhr Diabetiker - Lauftreff**

+ mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr (Feb-August)

Leitung: Dagmar, Treffpunkt Bootshaus Beuel

Hier geht's direkt zur Kursbuchung:



Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie  
eine Bestätigungs-Mail (s. auch Spam-Ordner!)

\*Anmeldung erfolgt zu späterem Zeitpunkt.

Bei Fragen oder Schwierigkeiten wenden Sie sich bitte an die Infotheke:

Persönlich oder per Tel. unter 0228/676868, Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-13 & 15-18h (Ferien: Mo-Do 10-16h, Fr 10-12h)

oder per Mail an [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de) oder [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de)