

BOOTSHAUS BEUEL

KURSE
BEI DEN SSF BONN

KURS- UND ABTEILUNGSANGEBOTE

Montag:

16:30 – 17:15 h: Kung Fu – Kinder, ANF
17:15 – 18:15 h: Kung Fu – Kinder, FG
18:15 – 19:20 h: Kung Fu – Jug./Erw. ANF
19:20 – 20:30 h: Kung Fu – Jug./Erw. FG
20:30 – 22:00 h: Kung Fu – Sondertraining

Dienstag:

09:30 – 10:30 h: Kids in Action – Minis
1-2 Jahre, mit Eltern, Leitung: Yegan
11:15 – 12:45 h: Yoga in Beuel, Leitung: Bernd
16:30 – 17:30 h: Capoeira – Kinder (6-12 Jahre)
17:30 – 18:30 h: Capoeira – Jugendl. (9-15 Jahre)
18:30 – 20:00 h: Capoeira – Erw., ANF
20:30 – 22:00 h: Tanzen – Erwachsene

Mittwoch:

16:00 – 17:00 h: Yoga ANF, Leitung: Bernd
17:15 – 18:45 h: Yoga FG, Leitung: Bernd
19:00 – 20:00 h: Tai Chi für Einsteiger
19:00 – 20:00 h: Diabetiker Lauftreff,
Leitung: Dagmar, OUTDOOR
20:00 – 22:00 h: Tai Chi Prüfungsvorbereitung

ANF = Anfänger
FG = Fortgeschrittene

Donnerstag:

09:00 – 10:30 h: Yoga für Männer,
Leitung: Bernd
10:45 – 12:00 h: Seniorengymnastik,
Leitung: Isabella (neu)
16:30 – 17:15 h: Yoga für Kids ab 5 Jahren
Leitung: Giedre

18:00 – 19:00 h: Urban Fitness OUTDOOR
Leitung: Marie
18:30 – 19:30 h: Tai Chi – ANF
19:30 – 20:30 h: Tai Chi – FG 1
20:30 – 22:00 h: Tai Chi – FG 2

Freitag:

17:00 – 18:30 h: Tiefenmuskulatur 2,
Leitung: Bea
18:45 – 19:45 h: AROHA & KAHA,
Leitung: Mario

Schnupperangebot:

Sie möchten ein Kursangebot kennenlernen?
Bitte melden Sie sich im Vorfeld bei uns –
per Mail an kurse@ssfbonn.de oder
per Telefon/Infotheke.

**KURSPROGRAMM
QUARTAL 1**
09.01. - 31.03.2023
BOOTSHAUS BEUEL

Bootshaus Beuel der SSF Bonn
Fitnessstudio + Kursraum im 1. OG
Rheinaustr. 269, 53225 Bonn
Parkplätze vor Ort

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V

Stand: 06.12.2022



ANGEBOTE IN BEUEL

HABEN SIE
FRAGEN?

KURSE VON 0 – 99 JAHREN IM BOOTSHAUS BEUEL & OUTDOOR

In Beuel haben wir eine große Auswahl an Kursen für Jung und Alt zu verschiedenen Themenbereichen für Sie im Angebot. Egal ob entspannendes Yoga am Vormittag, Kinderturnen am Nachmittag oder ein schweißtreibender Tiefenmuskulatur-Kurs am Abend – wir freuen uns, wenn wir Sie in unserem jüngst renovierten Kursraum im Bootshaus Beuel begrüßen dürfen.

Je nach Wetter können die Kurse auf Wunsch auch outdoor stattfinden. Unsere hauseigene Terrasse oder das Rheinufer in direkter Umgebung können für eine Extraportion Flair im Kurs sorgen.

ONLINE ANMELDEN
AB 19.12.22, 17 UHR



Kursbuchung

Alle Infos zur Kursbuchung, zu Kursinhalten und Niveaus finden Sie unter <https://ssfbonn.de/sportkurse/>.

Preise

Die Preise variieren je nach Kursdauer, Einheiten, Kursraum & Trainer. Grundsätzlich sind wir bemüht, die Kurse...

- für unsere SSF Mitglieder für 5€ / Kursstunde
- für Nicht-Mitglieder für 10€ / Kursstunde

anzubieten.

Sie können die Kurse jeweils nur verbindlich für die angezeigten Einheiten buchen. Sofern Plätze frei bleiben, ist ein späterer Einstieg jederzeit möglich (angepasste Kursgebühr). Reservierungen sind nicht möglich.

Vorteil für besonders Aktive:

Ab der 3. Kursbuchung pro Quartal und Person erhalten Sie 50% Ermäßigung!

Sie wollen noch mehr?

Sie sind auf den Geschmack gekommen und wollen noch mehr für Ihre Gesundheit tun? Dann nutzen Sie weitere Vorteile einer SSF Mitgliedschaft und besuchen unser Fitnessstudio Beuel gleich vor oder nach einem Kurs. Probetermine können Sie beim Personal vereinbaren.



KONTAKT:

SSF Bonn Geschäftsstelle
KölInstr. 313a, 53117 Bonn

Sportpark Nord, Infotheke 1. Etage:
KölInstr. 250, 53117 Bonn
Mo-Fr 10-13 Uhr und Mo-Do 15-18 Uhr
Tel: 0228-676868

Mail: kurse@ssfbonn.de

Web: www.ssfbonn.de

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

