

SPORTPARK NORD & UMGEBUNG

KURSE
BEI DEN SSF BONN

KURSANGEBOTE IM 1. QUARTAL 2023

Montag:

09:00 – 10:30 h: *Yoga am Morgen – sanft*
Leitung: Renate, Ort: Multiraum (pausiert)

10:00 – 11:00 h: *Return To Shape*

Leitung: Max, Ort: Simple Move

11:00 – 12:00 h: *Krafttraining für Senioren*

Leitung: Max, Ort: Simple Move

17:00 – 18:00 h: *Einrad für Kids ab 5 J. – Anfänger*

Leitung: Theresa & Anne-Marie, Michaelschule

18:00 – 19:00 h: *Zumba*

Leitung: Kathrin, Ort: Karlschule

18:15 – 19:30 h: *Fatburner Aerobic*

Leitung: Bea, Ort: SpN, Dreifachhalle

19:45 – 21:15 h: *Bodystyling*

Leitung: Bea, Ort SpN, Dreifachhalle

Dienstag:

09:30 – 10:45 h: *Pilates im Sportpark*

Leitung: Reinhild, Ort: Multiraum (pausiert)

10:30 – 11:15 h &

11:30 – 12:15 h: *Aqua-Jogging*

Leitung: Bea, Ort: SpN Bad, tiefes Becken

19:45 – 20:30 h & 20:30 – 21:15 h: *Aqua-Fitness*

Leitung: Tanja, Ort: SpN Bad, Lehrbecken

20:00 – 21:00 h: *Aroha & Kaha im Sportpark*

Leitung: Mario, Ort: SpN, kl. Fechthalle

Mittwoch:

08:30 – 09:45 h: *Yoga im SpN*

Leitung: Bernd, Ort: SpN, Multiraum

10:00 – 11:15 Uhr: *Seniorengymnastik im SpN*

Leitung: Reinhild, Ort: Multiraum (pausiert)

10:30 – 11:15 h &

11:30 – 12:15 h: *Aqua-Jogging*

Leitung: Heike, Ort: SpN Bad, tiefes B.

19:00 – 20:30 h: *Deep Work*

Leitung: Bea, Ort: SpN, kl. Fechthalle

Donnerstag:

09:15 – 10:30 h: *Rücken – Fit*

Leitung: Mabubeh, Ort: SpN, Multiraum

10:45 – 11:45 h: *Aqua-Jogging*

Leitung: Mabubeh, Ort: SpN Bad, tiefes B.

19:00 – 20:00 h: *Aqua-Gymnastik mit Power*

Leitung: Bea, Ort: SpN Bad, Lehrbecken

18:30 – 19:15 h & 19:15 – 20:00 h: *Aqua-Power*

Leitung: Ass & Vera, Ort: SpN Bad, tiefes B.

Freitag:

10:00 – 11:30 h: *Tiefenmuskulatur 1*

Leitung: Bea, Ort: SpN, kleine Fechthalle

KURSPROGRAMM QUARTAL 1

09.01. - 31.03.2023

SPORTPARK NORD & UMGEBUNG

Sie möchten ein Kursangebot kennenlernen?
Bitte melden Sie sich im Vorfeld bei uns
zum **Schnuppern** an – siehe Kontakt

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V

Stand: 06.12.2022



Kleine Fechthalle

KURSANGEBOTE

HABEN SIE
FRAGEN?

KURSE VON 0 – 99 JAHREN – ZU LAND UND ZU WASSER

Der Sportpark Nord ist die sportliche Heimatstätte der SSF Bonn. In dem Gebäudekomplex mit Schwimmbad, Turnhallen, Kursräumen und dem Stadion erwartet Sie ein vielseitiges Kursangebot an Land und im Wasser.

So ist für jede Zielgruppe und jeden Geschmack von A bis Z etwas dabei: Aerobic und Aqua-Jogging, Deep Work, Functional Fitness in- und outdoor, Return to Shape für junge Mütter, Seniorengymnastik für Ältere, Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene, Zumba und viele mehr...

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 und ÜbungsleiterInnen. Grundsätzlich sind wir bemüht, die Kurse...

- für unsere SSF Mitglieder für 5€ / Std.
- für Nicht-Mitglieder für 10€ / Std. anzubieten.

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

Vorteil für besonders Aktive:

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

Sporthallen

Sportpark Nord (SpN): Kölnstr. 250, 53117 Bonn
GGS Karlschule: Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn
Ludwig Erhard Kolleg (LEB): Kölnstr. 235, 53117 Bonn
Simple Move: Graurheindorfer Str. 35, 53111 Bonn
Michaelschule: Wegeler Str. 1, 53115 Bonn



KONTAKT:

SSF Bonn Geschäftsstelle
Kölustr. 313a, 53117 Bonn

Sportpark Nord, Infotheke 1. Etage:
Kölustr. 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