BOOTSHAUS BEUEL

KURSE IN BEUEL
SSF BONN

KURS- UND ABTEILUNGSANGEBOTE

MONTAG:
17:15 – 18:15 h: Kung Fu – Kinder, FORTG.
18:15 – 19:20 h: Kung Fu – Jug./Erw. ANF.
19:20 – 20:30 h: Kung Fu – Jug./Erw. FORTG.
20:30 – 22:00 h: Kung Fu – Sondertraining
18:30 – 19:30 h: Yoga im Winter
Leitung: Bernd (Pfarrei Str. Josef)

DIENSTAG:
09:00 – 10:30 h: Yoga in Beuel
Leitung: Bernd
18:00 – 22:00 h: Tanzen – Erwachsene

MITTWOCH:
10:30 – 11:30 h: Kids in Action (1-2 J)
Leitung: Vincent, mit Eltern gemeinsam!

16:15 – 17:15 h: Yoga für Anfänger
Leitung: Bernd
17:30 – 19:00 h: Yoga für Fortgeschrittene
Leitung: Bernd
19:00 – 20:00 h: Diabetes Lauftreff
Leitung: Dagmar, OUTDOOR
19:00 – 22:00 h: Tanzen: Irish Dance
Level 2-3

DONNERSTAG:
09:00 – 10:30 h: Yoga für Männer
Leitung: Bernd
10:45 – 12:00 h: Seniorengymnastik
Leitung: Reinhild

18:00 – 19:00 h: Tai Chi – Schnupperstunde
19:00 – 20:00 h: Tai Chi – ANF
20:00 – 22:00 h: Tai Chi – Fortgeschrittene

FREITAG:
17:00 – 18:30 h: Kräftigung der Tiefenmuskulatur 2
Leitung: Bea
18:45 – 19:45 h: Aroha & Kaha ©
Leitung: Mario

SAMSTAG:
9:00 – 10:00 h: Diabetes Lauftreff
Leitung: Dagmar, OUTDOOR

ANF = Anfänger / FORTG. = Fortgeschrittene

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

KURSPROGRAMM
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 01.02.2024

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 Kinderturnen am Vormittag, entspannendes Aroha am Nachmittag oder ein schweißtreibender Tiefenmuskulatur-Kurs am Abend – wir freuen uns, wenn wir Sie in unserem kleinen aber feinen 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.

FÜR ALLE INFOS & BUCHUNGS-MODALITÄTEN HIER ENTLANG:

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
Sportpark Nord, Infotheke
Kölnstr. 250, 53117 Bonn
Mo+Mi+Fr 10-13 h & Di+Do 15-18 h

Tel: 0228 - 676868
WhatsApp: 01515 - 7840076
Mail: kurse@ssfbonn.de
Web: www.ssfbonn.de

Weitere Angebote entnehmen Sie bitte
dem Flyer „Kursprogramm Sportpark Nord & Umgebung“

SPORTPARK NORD
& UMGEBUNG

KURSE
SSF BONN

KURSANGEBOTE

MONTAG:
09:30 – 11:00 h: Yoga am Morgen
Leitung: Renate (SpN Multiraum)
10:30 – 11:30 h: Krafttraining für Sen.

Leitung: Max (Simple Move)
18:00 – 19:00 h: Zumba
Leitung: Kathrin (Karlschule)
18:15 – 19:30 h: Fatburner Aerobic
Leitung: Bea (SpN Dreifachhalle)
19:45 – 21:15 h: Bodystyling
Leitung: Bea (SpN Dreifachhalle)

DIENSTAG:
09:30 – 10:45 h: Pilates im Sportpark
Leitung: Reinhild (SpN Multiraum)
10:30 – 11:15 & 11:30 -12:15 h: Aqua-Jogging
Leitung: Bea (SpN Bad tiefes Becken)

19:45 – 20:30 h & 20:30 – 21:15 h: Aqua-Fitness
Leitung: Tanja (SpN Bad Lehrbecken)
20:00 – 21:00 h: Aroha© & Kaha©
Leitung: Mario (SpN kl. Fechthalle)

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

MITTWOCH:
08:30 –09:45 h: Yoga im Sportpark
Leitung: Bernd (SpN Multiraum)
10:00 – 11:15 h: Seniorengymnastik im SpN
Leitung: Mabubeh (SpN Multiraum)
10:30 – 11:15 h & 11:30 – 12:15 h: Aqua-Jogging
Leitung: Heike (SpN Bad tiefes Becken)

19:00 – 20:30 h: DeepWork ©
Leitung: Bea (SpN kleine Fechthalle)
19:00 – 20:00 h: Pilates am Abend - NEU
Leitung: Alina (SpN Multiraum)
20:00 – 21:00 h: Faszien – Fit - NEU
Leitung: Alina (SpN Multiraum)

DONNERSTAG:
09:15 – 10:30 h: Rücken-Fit
Leitung: Mabubeh (SpN Multiraum)
10:45 – 11:45 h: Aqua-Jogging
Leitung: Mabubeh (SpN Bad tiefes Becken)

17:00 – 18:15 h: Fit durch Stadion
Leitung: Bea (SpN Stadion, Outdoor Gymnastik)
18:30 – 19:15 h & 19:15 – 20:00 h: Aqua-Power
Leitung: Vera (SpN Bad tiefes Becken)
19:00 – 20:00 h: Aqua-Gymnastik mit Power
Leitung: Bea (SpN Bad Lehrbecken)

FREITAG:
10:00 – 11:30 h: Kräftigung der Tiefenmuskeln
Leitung: Bea (SpN Fechthalle)
10:30 – 11:15 h & 11:30 – 12:15 h: Aqua-Power am Morgen – NEU
Leitung: Alina (SpN Bad tiefes Becken)

18:30 – 19:30 h: Flowing Athletix – NEU
Leitung: Marie (Karlschule)

KURSPROGRAMM

SPORTPARK NORD & UMGEBUNG

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V

Stand: 01.02.2024

KURSANGEBOTE

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, Pilates, Functional Fitness in- und outdoor, Return to Shape für junge Mütter, Seniorengymnastik für Ältere, Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene, Zumba und viele mehr…

ALLE INFOS ZU DEN KURSEN UND DER BUCHUNG HIER ENTLANG:

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

Weitere Angebote entnehmen Sie bitte dem Flyer „Kursprogramm Beuel“

HABEN SIE FRAGEN?

KONTAKT:

SSF Bonn Geschäftsstelle
Sportpark Nord, Infotheke
Kölnstr. 250, 53117 Bonn
Mo+Mi+Fr 10-13 h & Di+Do 15-18 h

Tel: 0228 - 676868
Whatts App: 01515 - 7840076
Mail: kurse@ssfbonn.de
Web: www.ssfbonn.de

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.