

# BOOTSHAUS BEUEL

KURSE DER SSF BONN  
IN BEUEL

## KURS- UND ABTEILUNGSANGEBOTE

### MONTAG:

17:30 – 18:30 Uhr: Kung Fu – Kinder 6 – 12 J.

18:30 – 19:30 Uhr: Kung Fu – Jug./Erw. Anf.

19:30 – 20:30 Uhr: Kung Fu – Jug./Erw. Fortg.

18:30 – 19:30 Uhr: Yoga im Winter

Leitung: Bernd (Pfarrei St. Josef)

nur September bis Mai

### DIENSTAG:

09:00 – 10:30 Uhr: Yoga in Beuel

Leitung: Bernd

18:00 – 22:00 Uhr: West Coast Swing

Leitung: Jürgen

### MITTWOCH:

16:15 – 17:15 Uhr: Yoga für Anfänger

Leitung: Bernd

17:20 – 18:50 Uhr: Yoga für Fortgeschrittene

Leitung: Bernd

19:00 – 20:00 Uhr: Diabetes Lauftreff

Leitung: Dagmar, OUTDOOR

19:00 – 22:00 Uhr: Tanzen: Irish Dance

Level 2-3

### DONNERSTAG:

09:00 – 10:30 Uhr: Yoga für Männer

Leitung: Bernd

10:45 – 12:00 Uhr: Seniorengymnastik

Leitung: Reinhild

18:00 – 19:00 Uhr: Tai Chi – Sondertraining (jeden  
1. Do. im Monat Schnupperstunde)

19:00 – 20:00 Uhr: Tai Chi – Anfänger

20:00 – 21:30 Uhr: Tai Chi – Fortgeschrittene

### FREITAG:

17:00 – 18:30 Uhr: Kräftigung der  
Tiefenmuskulatur 2

Leitung: Bea

18:45 – 19:45 Uhr: Aroha & Kaha ©

Leitung: Mario, nur September bis Mai

### SAMSTAG:

9:00 – 10:00 Uhr: Diabetes Lauftreff

Leitung: Dagmar, OUTDOOR

Anf. = Anfänger / Fortg. = Fortgeschrittene

### **Schnupperangebot:**

Sie möchten ein Kursangebot kennenlernen?

Bitte melden Sie sich im Vorfeld bei uns –

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

per Telefon/an der Infotheke.

## KURSPROGRAMM

BOOTSHAUS BEUEL

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

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V

Stand 23.08.2024



# ANGEBOTE IN BEUEL

HABEN SIE  
FRAGEN?

## KURSE 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 Abend oder ein schweißtreibender Tiefenmuskulatur-Kurs am Nachmittag, 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 & ÜbungsleiterInnen. 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 Kursperiode 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 Fitness-Studio Beuel gleich vor oder nach einem Kurs. Probetermine können Sie beim Personal vereinbaren.



## KONTAKT:

SSF Bonn Geschäftsstelle  
Sportpark Nord, Infotheke  
Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Persönliche Beratung

Mo, Mi: 10-13 Uhr

Di, Do: 15-18 Uhr

Telefonzeiten:

Mo, Mi: 9-16 Uhr

Di, Do: 9-18 Uhr

Fr: 9-13 Uhr

Tel: 0228 - 676868

E-Mail: [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de)

Web: [www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de)

Weitere Angebote bieten wir im Sportpark Nord & Umgebung an.  
Siehe Flyer „Kursprogramm Sportpark Nord & Umgebung“

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

