

# FITNESS-STUDIOS

SPORTPARK NORD  
UND BEUEL

## UNSERE FITNESS-STUDIOS IM SPORTPARK NORD UND IN BEUEL

In beiden Fitness-Studios bieten wir ein gelenk- und wirbelsäulenschonendes Training an Geräten mit Gewichten an. Es ist an alle Mitglieder gerichtet, die ihre allgemeine Fitness und insbesondere Rückenprobleme durch die Stärkung der Muskulatur verbessern möchten.

1. Für die erste Einweisung vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns. Nach einem ausführlichen Beratungsgespräch und einem Test der Ausdauerfähigkeit Ihres Herzkreislaufsystems bietet das Fitness-Studio Beuel eine Bedarfsanalyse an. Das Fitness-Studio im Sportpark Nord führt eine Haltungsanalyse durch.
2. Im Anschluss daran erhalten Sie einen individuell abgestimmten Trainingsplan und das präventive Training unter qualifizierter Aufsicht kann beginnen!
3. Beide Studios verfügen über Cardiogeräte für das Aufwärmen und das Ausdauertraining. Gymnastische Übungen, wie z.B. Dehnung, werden in einem Gymnastikbereich mit Spiegel und vielen Kleingeräten/Zubehör absolviert.

### Auskünfte:

Fitness-Studio Sportpark Nord:  
Anke Bauz / 0228-5594134  
[anke.bauz@ssfbonn.de](mailto:anke.bauz@ssfbonn.de)

Fitness-Studio Beuel:  
Inga Rogge / 0228-4229272  
[inga.rogge@ssfbonn.de](mailto:inga.rogge@ssfbonn.de)

FITNESS-STUDIOS  
DER SSF BONN

SPORTPARK NORD UND BEUEL

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



# FITNESS-STUDIOS

HABEN SIE  
FRAGEN?

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Fitness-Studio Beuel:

Mo bis Fr 9:00 Uhr – 21:30 Uhr  
Sa und So 9:00 Uhr – 19:00 Uhr

### Fitness-Studio Sportpark Nord:

Mo bis Fr 8:00 Uhr – 21:30 Uhr  
Sa 8:00 Uhr – 17:00 Uhr  
So 8:00 Uhr – 17:00 Uhr

An Feiertagen gelten Sonderöffnungszeiten.

Informationen finden Sie frühzeitig auf unserer  
Homepage.

## WICHTIGE INFORMATIONEN

### Nutzung:

Unter 15 Jahren: nicht möglich  
Ab 15 Jahren: in Begleitung eines nutzungsberechtigten Erwachsenen  
und Einverständniserklärung der Eltern sowie 5 Einführungstermine  
16 und 17 Jahre: Einverständniserklärung der Eltern sowie 5  
Einführungstermine  
Ab 18 Jahren: keine Einschränkungen

### Kosten:

Vereinsgrundbeitrag zzgl. Fitness-Studio Beitrag  
Vereinsgrundbeitrag:  
168 Euro unter 18 Jahren  
210 Euro ab 18 Jahren

Aufnahmegebühr (einmalig):  
26 Euro für Erwachsene, 11 Euro für Jugendliche

Fitness-Studio Beitrag (Sportpark Nord und Beuel):  
120 Euro/Jahr  
Servicegebühr Fitness-Studios (einmalig):  
20 Euro

### Abteilungskündigung:

Nur zum Jahresende möglich, mit Stichtag 30. September



## KONTAKT:

Sportpark Nord, Infotheke  
Kölustr. 250, 53117 Bonn

Persönliche Beratung

Mo: 10-13 Uhr

Mi, Do: 15-18 Uhr

Telefonzeiten:

Mo, Di: 9-16 Uhr

Mi, Do: 9-18 Uhr

Fr: 9-13 Uhr

Tel: 0228 - 676868

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

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

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

