

KURS- UND ABTEILUNGS-PROGRAMM

KURSE IN BEUEL
SSF BONN

MONTAG:

17:30 – 18:20 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.

20:30 – 22:00 Uhr: Kung Fu – Sondertraining

18:30 – 19:30 Uhr: *Yoga im Winter*

(September bis Mai), Leitung: Bernd

(Achtung: Ort: Pfarrei Str. Josef)

DIENSTAG:

09:00 – 10:30 Uhr: Yoga in Beuel

Leitung: Bernd

18:00 – 22:00 Uhr: Tanzen West Coast Swing

Leitung: Jürgen

MITTWOCH:

10:30 – 11:30 Uhr: Pilates in Beuel

Leitung: Alina

16:15 – 17:15 Uhr: Yoga für Anfänger

Leitung: Bernd

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

Leitung: Bernd

19:00 – 22:00 Uhr: Tanzen Irish Dance

Leitung: Alicia

19:00 – 20:00 Uhr: *Diabetes Lauftreff*

Leitung: Dagmar, OUTDOOR

DONNERSTAG:

09:00 – 10:30 Uhr: Yoga für Männer

Leitung: Bernd

10:45 – 12:00 h: Seniorengymnastik in Beuel

Leitung: Reinhild

18:00 – 19:00 Uhr: Tai Chi – Sondertraining

1. Donnerstag/Monat: Schnuppertraining!

19:00 – 20:00 Uhr: Tai Chi – Anfänger

20:00 – 22:00 Uhr: Tai Chi – Fortgeschrittene

FREITAG:

17:00 – 18:30 Uhr: Kräftigung Tiefenmuskulatur

Leitung: Bea

18:45 – 19:45 Uhr: Aroha & Kaha ©

(nur bis April) Leitung: Mario

20:00 – 22:00 Uhr: Tanzen Irish Dance

(ab April bereits ab 18:45 Uhr), Leitung: Alicia

SAMSTAG:

9:00 – 10:00 Uhr: Diabetes Lauftreff

Leitung: Dagmar, OUTDOOR (oder Kursraum)

14:00 – 15:00 Uhr: Kickboxen Anfänger

Leitung: Udo

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 zu unseren Bürozeiten (s. Kontakt)

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

KURSPROGRAMM

BOOTSHAUS BEUEL & UMGEBUNG

FRÜHJAHR 2025

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.
Stand 17.02.2025



UNSERE KURSE IM BOOTSHAUS BEUEL & UMGEBUNG

Angebote für Jung & Alt

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.

ZUM ANGEBOT UND ZUR
BUCHUNG HIER ENTLANG:



Anmeldung & Kursbuchung

Alle Infos zur Kursbuchung, zu Kursinhalten und Niveaus finden Sie unter <https://ssfbonn.de/sportkurse/> - oder scannen Sie einfach den QR-Code.

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

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.

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 Fitness-Studio Beuel gleich vor oder nach einem Kurs. Probetermine können Sie beim Personal vereinbaren.



Geschäftsstelle

Persönliche Beratung:

Infotheke Sportpark Nord
Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Mo: 10-13 Uhr

Mi, Do: 15-18 Uhr

Telefonberatung:

0228-676868

Mo, Di: 9-16 Uhr

Mi, Do: 9-18 Uhr

Fr: 9-13 Uhr

E-Mail: kurse@ssfbonn.de

Web: www.ssfbonn.de

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

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



KURSE SSF BONN

MONTAG:

09:30 – 11:00 Uhr: Yoga am Morgen

Leitung: Renate (SpN Multiraum)

10:30 – 11:30 Uhr: Krafttraining für Sen.

Leitung: Max (Simple Move)

18:00 – 19:00 Uhr: Flowing Athletix

Leitung: Marie (Seniorenheim Josefshöhe)

18:00 – 19:00 Uhr: Zumba

Leitung: Lizzy (Karlschule)

18:15 – 19:30 Uhr: Fatburner Aerobic

Leitung: Bea (SpN Dreifachhalle)

19:45 – 21:15 Uhr: Bodystyling

Leitung: Bea (SpN Dreifachhalle)

DIENSTAG:

09:30 – 10:45 Uhr: Pilates im Sportpark

Leitung: Reinhild (SpN Multiraum)

Aqua-Jogging:

10:30 – 11:15 & 11:30 -12:15 Uhr

Leitung: Bea (SpN Bad tiefes Becken)

17:30 – 18:30 Uhr: Calistenics - outdoor

Leitung: Christoffer (SpN Stadion)

Aqua-Fitness:

19:45 – 20:30 & 20:30 – 21:15 Uhr

Leitung: Tanja (SpN Bad Lehrbecken)

20:00 – 21:00 Uhr: Aroha© & Kaha©

Leitung: Mario (SpN kl. Fechtalle)

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

MITTWOCH:

08:30 – 09:45 Uhr: Yoga im Sportpark

Leitung: Bernd (SpN Multiraum)

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

Leitung: Mabubeh (SpN Multiraum)

Aqua-Jogging:

10:30-11:15 & 11:30 -12:15 Uhr

Leitung: Heike Göbel (SpN Bad tiefes Becken)

19:00 – 20:30 Uhr: deepWORK ©

Leitung: Bea (SpN kleine Fechtalle)

19:15 – 20:15 Uhr: Pilates am Abend

Leitung: Alina (SpN Multiraum)

20:15 – 21:15 Uhr: Faszien – Yoga

Leitung: Alina (SpN Multiraum)

DONNERSTAG:

09:30 – 10:45 Uhr: Rücken-Fit

Leitung: Mabubeh (SpN kleine Fechtalle)

11:00 – 11:45 Uhr: Aqua-Jogging

Leitung: Mabubeh (SpN Bad tiefes Becken)

17:00 – 18:15 Uhr: Fit durch´s Stadion - outdoor

Leitung: Bea (SpN Stadion, Outdoor Fit)

Aqua-Power im tiefen Becken:

18:30 – 19:15 & 19:15 – 20:00 Uhr, Leitung: Vera

Aqua-Gymnastik mit Power im Lehrbecken:

19:00 – 20:00 Uhr, Leitung: Bea

FREITAG:

10:00 – 11:30 Uhr: Kräftigung Tiefenmuskulatur

Leitung: Bea (SpN Fechtalle)

Aqua-Power am Morgen:

10:30 – 11:15 & 11:15 – 12:30 Uhr

Leitung: Alina (SpN Bad tiefes Becken)

18:45 – 19:30 Uhr: Zumba

Leitung: Lizzy (Karlschule)

KURSPROGRAMM SPORTPARK NORD & UMGEBUNG FRÜHJAHR 2025

UNSER KURSANGEBOT FÜR ERWACHSENE IN SPORTPARK NORD & UMGEBUNG

KURSE 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, Functional Fitness in- und outdoor, Pilates, Seniorengymnastik für Ältere, Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene, Zumba und vieles mehr...

ZUM ANGEBOT UND ZUR
BUCHUNG HIER ENTLANG:



Kursbuchung

Alle Infos zur Kursbuchung, zu Kursinhalten und Niveaus finden Sie unter <https://ssfbonn.de/sportkurse/> - oder scannen Sie einfach den QR-Code.

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.

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.

Vorteil für besonders Aktive:

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

Sporthallen

Sportpark Nord (SpN): Kölnstr. 250, 53117 Bonn
Dreifachhalle, Multiraum, kleine Fechthalle, Stadion
Seniorenheim Josefshöhe: Am Josephinum 1, 53117 Bonn
GGs Karlschule: Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn
Ludwig Erhard Kolleg (LEB): Kölnstr. 235, 53117 Bonn
Simple Move: Graurheindorfer Str. 35, 53111 Bonn

Weitere Angebote (z.B. in Beuel) entnehmen Sie bitte dem Flyer „Kursprogramm Beuel“



Geschäftsstelle
Persönliche Beratung:
Infotheke Sportpark Nord
Kölnstr. 250, 53117 Bonn
Mo: 10-13 Uhr
Mi, Do: 15-18 Uhr

Telefonberatung:
0228-676868
Mo, Di: 9-16 Uhr
Mi, Do: 9-18 Uhr
Fr: 9-13 Uhr

E-Mail: kurse@ssfbonn.de
Web: www.ssfbonn.de

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

