

KURSE SSF BONN

MONTAG:

09:30 – 11:00 Uhr: Yoga am Morgen

Leitung: Renate (SpN Multiraum)

18:00 – 19:00 Uhr: Functional Fitness -OUTDOOR

Leitung: Marie – Stadion Sportpark Nord – **NEU!**

18:00 – 19:00 Uhr: Zumba

Leitung: Kathrin (Karlschule)

18:15 – 19:30 Uhr: Fatburner Aerobic

Leitung: Bea (SpN Dreifachhalle)

19:00 – 20:00 Uhr: Athletiktraining

Leitung & Ort: Simple Move – **NEU!**

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)

10:30 – 11:30 Uhr: Krafttraining für Senioren

Leitung: Max (Simple Move)

10:00 – 11:00 Uhr: Seniorengymnastik – NEU!

Leitung: Mabubeh (Seniorenheim Josefshöhe!)

19:15 – 20:15 Uhr: Vinyasa Flow Yoga

Leitung und Ort: Simple Move, **NEU!**

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. Fechthalle)

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)

MITTWOCH:

18:00 -19:00 Uhr: Burning Move &

19:00 – 20:00 Uhr: Calisthenics

Leitung und Ort: Simple Move – **NEU!**

19:00 – 20:30 Uhr: deepWORK ©

Leitung: Bea (SpN kleine Fechthalle)

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 Fechthalle)

11:00 – 11:45 Uhr: Aqua-Jogging

Leitung: Mabubeh (SpN Bad tiefes Becken)

17:00 – 18:15 Uhr: Outdoor Body Workout

Leitung: Bea (SpN Stadion) – **NEU!**

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:

Schnupperkurs: 9.5.-23.5. 8:30 – 9:45 Uhr

Bewegungs-Spielraum

Leitung: Hildegard (SpN Multiraum) – **NEU!**

10:00 – 11:30 Uhr: Kräftigung Tiefenmuskulatur

Leitung: Bea (SpN Fechthalle)

Aqua-Power am Morgen:

10:30 – 11:15 & 11:15 – 12:30 Uhr

Leitung: Alina (SpN Bad tiefes Becken)

11:00 – 12:00 Uhr: Krafttraining für Senioren 2

Leitung: Dimitri (Simple Move) – **NEU!**

18:45 – 19:30 Uhr: Zumba 2

Leitung: Lizzy (Karlschule)

KURSPROGRAMM SPORTPARK NORD, SIMPLE MOVE & UMGEBUNG SOMMER 2025

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V
GÜLTIG FÜR APRIL – AUGUST 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



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

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

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



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: **OUTDOOR Sport im Park**,
Yoga mit Bernd

DIENSTAG:

09:00 – 10:30 Uhr: Yoga in Beuel
Leitung: Bernd
18:00 – 22:00 Uhr: Tanzen West Coast Swing
Leitung: Jürgen
18:30 – 19:30 Uhr: **OUTDOOR Sport im Park**,
Ab 01.07. (!) Aerobic mit Bea

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
18:30 – 19:30 Uhr: **OUTDOOR Sport im Park**,
Full Body Workout mit Simple Move - Team

DONNERSTAG:

09:00 – 10:30 Uhr: Yoga für Männer
Leitung: Bernd
10:45 – 12:00 h: Seniorengymnastik in Beuel
Leitung: Reinhild
16:00 – 16:45 Uhr sowie 16:45 – 17:30 Uhr
Kids in Action 1-3 Jahre – **NEU!**
Leitung: Milena
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
18:30 – 19:30 Uhr: **OUTDOOR Sport im Park**,
Functional Fitness mit Marie & Beate

FREITAG:

17:00 – 18:30 Uhr: Kräftigung Tiefenmuskulatur
Leitung: Bea
17:00 – 17:45 Uhr: Kettlebell-Kurs Terrassenkurs
Leitung: Max & Dimi, OUTDOOR, **NEU!**
18:45 – 22:00 Uhr: Tanzen Irish Dance
Leitung: Alicia
18:30 – 19:30 Uhr: **OUTDOOR Sport im Park**,
Aroha und Kaha mit Mario

SAMSTAG:

9:00 – 10:00 Uhr: Diabetes Lauftreff
Leitung: Dagmar, OUTDOOR (oder Kursraum)
14:00 – 15:00 Uhr: Kickboxen für Anfänger
Leitung: Udo

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)

**KURSPROGRAMM
INKL. SPORT IM PARK**
BOOTSHAUS BEUEL & UMGEBUNG
SOMMER 2025

SCHWIMM- & SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.
GÜLTIG FÜR APRIL – AUGUST 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

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

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

