

## HERBSTFERIEN-PROGRAMM DER SSF Bonn



**Bitte folgende Hinweise beachten:**

Teilnahme ab 16 Jahren

Für alle Kurse "an Land" bitte eine eigene Matte/eigenes Handtuch mitbringen.

Kurse im Simple Move und im Schwimmbad (Aquakurse): **Maximale Teilnehmerzahl 30 Personen** (keine garantierte Teilnahme)

Nicht-Mitglieder, die zudem kein aktueller Kursteilnehmer sind, benötigen eine **Probeschwimmkarte** (erhältlich an der Infotheke/Fitnessstudio 1. Etage)

**Ohne vorherige Anmeldung - einfach vorbeikommen und mitmachen :-)**

|            | Montag 13.10.   | Dienstag 14.10.  | Mittwoch 15.10.   | Donnerstag 16.10.  | Freitag 17.10.  |
|------------|---|--|---|--|---|
| vormittags |   | 9:15-10:30 Uhr<br>Yoga & Pilates mit Reinhild<br>Bootshaus Beuel     |   |  | 10:00-11:30 Uhr<br>Tiefenmuskulatur mit Bea<br>Kleine Fechthalle, SpN     |
|            | 10:45-12:15 Uhr<br>Body Workout mit Bea<br>Kleine Fechthalle, SpN   | 10:30-11:15 Uhr<br>Aqua-Jogging mit Bea<br>Schwimmbad, tiefes Becken |   |  | 11:45-12:45 Uhr<br>Bewegte Mittagspause mit Bea<br>Kleine Fechthalle, SpN |
|            |   | 11:30-12:15 Uhr<br>Aqua-Jogging mit Bea<br>Schwimmbad, tiefes Becken |   |  | 11:00-12:00 Uhr<br>Krafttraining für Senioren mit Dimi<br>Simple Move     |
| abends     | 18:30-19:30 Uhr<br>Zumba mit Kathrin<br>Dreifachhalle, SpN  |  | 18:00-19:00 Uhr<br>Urban Fitness mit Marie<br>OUTDOOR - Bootshaus Beuel<br>(Treffpunkt: Parkplatz / Fahrradständer)   | 18:30-19:15 Uhr<br>Aqua-Jogging mit Bea<br>Schwimmbad, tiefes Becken   | 16:30-17:30 Uhr<br>Functional Fitness mit Beate<br>Bootshaus Beuel        |
|            | 19:45-21:15 Uhr<br>Bodystyling mit Bea<br>Dreifachhalle, SpN  | 20:00-21:00 Uhr<br>Aroha & Kaha mit Mario<br>Kleine Fechthalle, SpN  | 19:00-20:30 Uhr<br>Deep Work mit Bea<br>Klein Fechthalle, SpN   | 19:30-20:15 Uhr<br>Aqua-Jogging mit Bea<br>Schwimmbad, tiefes Becken   | 17:45-19:15 Uhr<br>Tiefenmuskulatur mit Bea<br>Bootshaus Beuel            |
|            | Montag 20.10.   | Dienstag, 21.10.   | Mittwoch 22.10.   | Donnerstag 23.10.  | Freitag 24.10.  |
| vormittags |   | 10:30-11:30 Uhr<br>Krafttraining für Senioren mit Max<br>Simple Move |   | 10:00-11:15 Uhr<br>Rücken-Fit mit Mabubeh<br>Kleine Fechthalle, SpN    | 10:00-11:00 Uhr<br>Aqua-Fitness mit Mabubeh<br>Schwimmbad, tiefes Becken  |
|            | 10:45-12:15 Uhr<br>Body Workout mit Bea<br>Kleine Fechthalle, SpN   | 10:30-11:15 Uhr<br>Aqua-Jogging mit Bea<br>Schwimmbad, tiefes Becken | 10:30-11:15 Uhr<br>Aqua-Jogging mit Heike<br>Schwimmbad, tiefes Becken  | 10:30-11:15 Uhr<br>Aqua-Jogging mit Heike<br>Schwimmbad, tiefes Becken | 10:00-11:30 Uhr<br>Tiefenmuskulatur mit Bea<br>Kleine Fechthalle, SpN     |
|            |   | 11:30-12:15 Uhr<br>Aqua-Jogging mit Bea<br>Schwimmbad, tiefes Becken |   |  | 11:45-12:45 Uhr<br>Bewegte Mittagspause mit Bea<br>Kleine Fechthalle, SpN |
| abends     | 18:30-19:45 Uhr<br>Fatburner Aerobic mit Bea<br>Dreifachhalle, SpN  |  |   | 18:30-19:15 Uhr<br>Aqua-Jogging mit Bea<br>Schwimmbad, tiefes Becken   | 17:00-18:30 Uhr<br>Tiefenmuskulatur mit Bea<br>Bootshaus Beuel            |
|            | 20:00-21:30 Uhr<br>Bodystyling mit Bea<br>Dreifachhalle, SpN  | 20:00-21:00 Uhr<br>Aroha & Kaha mit Mario<br>Kleine Fechthalle, SpN  | 19:00-20:30 Uhr<br>Deep Work mit Bea<br>Kleine Fechthalle, SpN  | 19:30-20:15 Uhr<br>Aqua-Jogging mit Bea<br>Schwimmbad, tiefes Becken   | 18:45-19:45 Uhr<br>Easy Dance Aerobic mit Bea<br>Bootshaus Beuel          |
|            | <b>Adressen:</b><br>SpN = Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn<br>(Kleine Fechthalle, Dreifachhalle, Schwimmbad)<br>Simple Move = Graurheindorfer Str. 35-37, 53111 Bonn<br>Bootshaus Beuel = Rheinaustr. 269, 53225 Bonn |  | Kurzfristige Änderungen und Ausfälle werden ausschließlich über die Homepage<br>mitgeteilt: <a href="https://ssfbonn.de/sportkurse/">https://ssfbonn.de/sportkurse/</a> |  |   |