



## Sporthallen & Kursräume

Sportpark Nord (SpN): Kölnstr. 250, 53117 Bonn  
Dreifachhalle, Multiraum, kleine Fechthalle, Stadion

Seniorenheim Josefshöhe: Am Josephinum 1, 53117 Bonn  
Karlschule: Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn  
Simple Move: Graurheindorfer Str. 35, 53111 Bonn

## KURSE SSF BONN



### MONTAG:

**9:30 – 11 Uhr: Yoga am Morgen**  
Renate (SpN Multiraum)  
**18 – 19 Uhr: Outdoor Functional Fitness**  
Marie – Stadion Sportpark Nord  
**18 – 19 Uhr: Zumba 1**  
Kathrin (Karlschule)  
**18:15 – 19:30 Uhr: Fatburner Aerobic**  
Bea (SpN Dreifachhalle)  
**19:45 – 21:15 Uhr: Bodystyling**  
Bea (SpN Dreifachhalle)

### DIENSTAG:

**09:30 – 10:45 Uhr: Pilates im Sportpark**  
Reinhild (SpN Multiraum)  
**10 – 11 Uhr: Seniorengymnastik (ab 75 Jahre)**  
Mabubeh (Seniorenheim Josefshöhe!)  
**10:30 – 11:30 Uhr: Krafttraining für Senioren**  
Max (Simple Move)  
**20 – 21 Uhr: Aroha© & Kaha©**  
Mario (SpN kl. Fechthalle)

### MITTWOCH:

**10 – 11:15 Uhr: Senioren-Fit im Sportpark**  
Mabubeh (SpN, kleine Fechthalle – **NEU!**)  
**11:45 – 12:45 Uhr: Krafttraining für Senioren**  
Dimitri (Simple Move)  
**19 – 20:30 Uhr: deepWORK ©**  
Bea (SpN kleine Fechthalle)  
**19:00 – 20:15 Uhr: Yoga für Alle – NEU!**  
Burkhard (SpN Multiraum)

### DONNERSTAG:

**09:30 – 10:45 Uhr: Rücken-Fit**  
Mabubeh (SpN kleine Fechthalle)

### FREITAG:

**10 – 11:30 Uhr: Kräftigung Tiefenmuskulatur**  
Bea (SpN Fechthalle)  
**11 – 12 Uhr: Krafttraining für Senioren 2**  
Dimitri (Simple Move)  
**17:30 – 18:30 Uhr: Outdoor Functional Fitness 1**  
Marvin (Stadion Sportpark Nord) – **NEU!**  
**18:45 – 19:45 Uhr: Outdoor Functional Fitness 2**  
Marvin (Stadion Sportpark Nord) – **NEU!**  
**18:45 – 19:30 Uhr: Zumba 2**  
Lizzy (Karlschule)

### Angebote im Schwimmbad:

#### Kurse im tiefen Becken (s. Foto vorne)

**Dienstag, 10:30 – 11:15 & 11:30 -12:15 Uhr**  
Aqua-Jogging bei Bea (mit Musik)  
**Mittwoch, 10:30 - 11:15 & 11:30 -12:15 Uhr**  
Aqua-Jogging bei Heike  
**Donnerstag, 11 – 11:45 Uhr**  
Aqua-Jogging bei Mabubeh (mit Musik)  
**Donnerstag, 18:30 – 19:15 & 19:15 – 20 Uhr**  
Aqua-Power bei Vera  
(Achtung: Parallelkurs bei Bea im Lehrbecken!)

#### Kurse im Lehrschwimmbecken:

**Dienstag, 19:45 – 20:30 & 20:30 – 21:15 Uhr**  
Aqua-Fitness bei Tanja  
**Donnerstag, 19 – 20 Uhr**  
Aqua-Gymnastik mit Power mit Bea (Achtung:  
**Parallelkurs bei Vera im tiefen Becken!**)

Weitere Kurse unseres Programms finden  
in unserem Simple Move statt. Diese sind  
hier nicht aufgeführt (s.QR).



## KURSPROGRAMM

SPORTPARK NORD & UMGEBUNG  
FRÜHJAHR 2026

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V  
GÜLTIG FÜR JANUAR – APRIL 2026



# UNSER KURSANGEBOT FÜR ERWACHSENE IM 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, 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 Sie scannen 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 Übungsleitung. Grundsätzlich sind wir bemüht, die Kurse für unsere SSF Mitglieder für 5 € / Std. sowie für Nicht-Mitglieder für 10 € / Std. anzubieten.

Vorteil für besonders Aktive: Ab der 3. Kursbuchung pro Kursabschnitt und Person erhalten Sie 50% Ermäßigung!

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



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

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

E-Mail: [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de)  
Web: [www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de)

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.





# KURSE & ABTEILUNGSANGEBOTE

KURSE IN BEUEL  
SSF BONN

## Montag:

**9:30 – 11 Uhr: Kräftigung Tiefenmuskeln** bei Bea

**18:30 – 19:30 Uhr: Yoga im Winter** bei Bernd

**Achtung: Kurs findet in Pfarrei St. Josef, Beuel (!) statt.**

## Dienstag:

**9:15 – 10:30 Uhr: Yoga am Dienstag in Beuel**  
bei Marian – **NEU!**

## Mittwoch:

**11 – 12 Uhr: Pilates in Beuel** bei Alina

**17:15 – 18:45 Uhr: Yoga in Beuel** bei Bernd

**19 – 20 Uhr: Diabetes Lauftreff – outdoor!**  
bei Dagmar & Dr. Becker

## Donnerstag:

**9:15 – 10:30 Uhr: Yoga für Männer** bei Marian

**10:45 – 12 Uhr: Seniorengymnastik** bei Reinhild

## Freitag:

**9:30 – 10:30 Uhr: Rücken-Fit in Beuel – NEU!**

**10:45 – 11:45 Uhr: Mama-Workout – NEU!**

2 Kurse bei Sabrina

**17 – 18:30 Uhr: Kräftigung Tiefenmuskeln** bei Bea

**18:45 – 19:45 Uhr: Aroha & Kaha©** bei Mario

## Samstag:

**9 – 10 Uhr: Diabetes Lauftreff**

bei Dagmar, OUTDOOR (oder Kursraum)

**11 – 13 Uhr: Fitness Kurs (in Planung)**

**14 – 15 Uhr: Kickboxen für Anfänger**

bei Udo – Rhythmus zweiwöchig

## Abteilungsangebote:

**Kung Fu:** Kontakt [kungfu@ssfbonn.de](mailto:kungfu@ssfbonn.de)

Mo, 16:45 – 17:30 Uhr: Kinder Anfänger -12J)

Mo, 17:30 – 18:20 Uhr: Kinder Fortg. – 12J)

Mo, 18:30 – 19:30 Uhr: Erw. und Jugendliche

Mo, 19:30 – 21:30 Uhr: Sondertraining

**Tanzen:** Kontakt [tanzen@ssfbonn.de](mailto:tanzen@ssfbonn.de)

Di, 17:15 – 18:45 Uhr: Afro & Dancehall

Di, 19 – 22 Uhr: West Coast Swing bei Jürgen

Mi, 19 – 22 Uhr: Irish Dance bei Alicia

Fr, 20 – 22 Uhr: Irish Dance bei Alicia

**Tai Chi:** Kontakt [taichi@ssfbonn.de](mailto:taichi@ssfbonn.de)

Do, 18 – 19 Uhr: Sondertraining

1. Donnerstag/Monat: Schnuppertraining!

Do, 19 – 20 Uhr: Anfänger

Do, 20 – 22 Uhr: Fortgeschrittene

So, 10 – 12:30 Uhr: Allg. Training

Bei Interesse an einem **Abteilungsangebot**

Melden Sie sich bitte direkt bei per Email

bei den Kollegen der Abteilung!

## KURSPROGRAMM

BOOTSHAUS BEUEL & UMGEBUNG

FRÜHJAHR 2026

Sie möchten ein **Kursangebot** kennenlernen?  
Gerne! Melden Sie sich per Mail an  
[kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de) oder per Telefon zu unseren  
Bürozeiten (s. Kontakt)

SCHWIMM- & SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.  
GÜLTIG FÜR JANUAR – APRIL 2026



# 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/> - 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 und für Nicht-Mitglieder für 10 € / Kursstunde anzubieten. **Vorteil für besonders Aktive:** Ab der 3. Kursbuchung pro Quartal und Person erhalten Sie 50% Ermäßigung!

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  
Kölustr. 250, 53117 Bonn  
Mo, Do: 15-18 Uhr  
Mi, Fr: 10-13 Uhr

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

E-Mail: [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de)  
Web: [www.ssfbonn.de](http://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.

