



kleine Fechthalle



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

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!)

KURSE SSF BONN



KURSPROGRAMM

SPORTPARK NORD & UMGEBUNG

FRÜHJAHR 2026



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



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
Kölnstr. 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
Web: www.ssfbonn.de



KURSE & ABTEILUNGSANGEBOTE



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

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

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

Do, 18 – 19 Uhr: Sondertraining

1. Donnerstag/Monat: Schnuppertraining!

Do, 19 – 20 Uhr: Anfänger

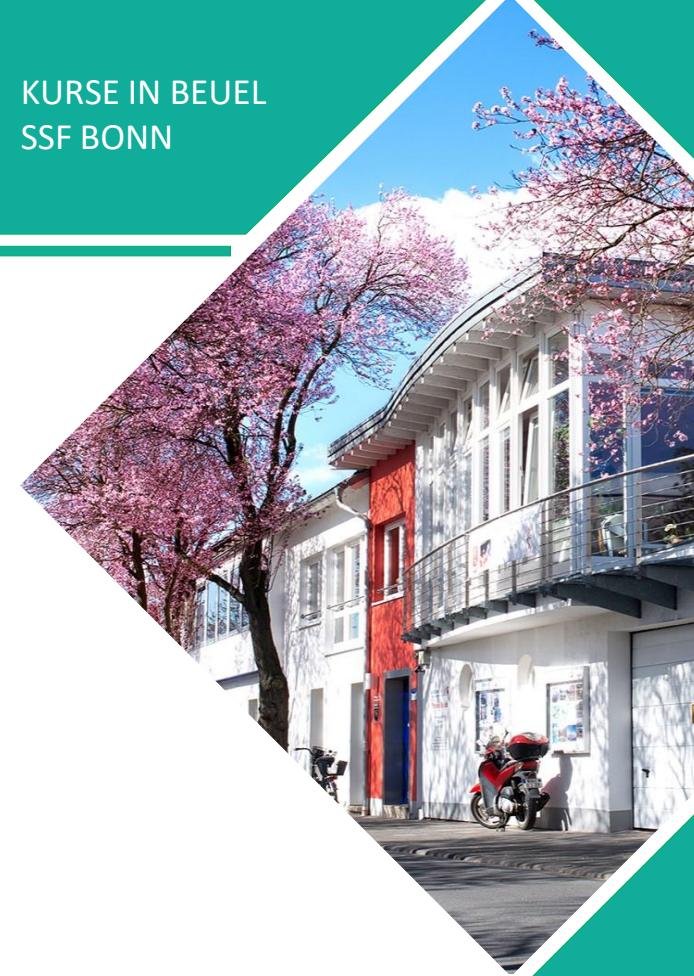
Do, 20 – 22 Uhr: Fortgeschrittene

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!

KURSE IN BEUEL SSF BONN



KURSPROGRAMM

BOOTSHAUS BEUEL & UMGEBUNG

FRÜHJAHR 2026



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

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

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 Extrapolition 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
Kölnstr. 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
Web: www.ssfbonn.de

