SSF Bonn

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Offener Bewegungstreff

Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen.
Keine Anmeldung erforderlich!

Beim Offenen Bewegungstreff können aber müssen Sie sich nicht festlegen ob Sie in ein oder mehrere Angebote hineinschnuppern möchten. Je nachdem für welches Kartenangebot Sie sich entscheiden, können Sie auch beliebig innerhalb der gesammten Angebote hin- und herwechseln.

Wir möchten unseren Teilnehmern ein aktuelles, interessantes und vielfältiges Sportangebot bieten. Daher sind Programmänderungen im Offenen Bewegungstreff möglich und werden nach den Weihnachts-/Oster-/Sommer- und Herbstferien vorgenommen). Strukturelle Änderungen (z.B. Hallensperrungen, Verfügbarkeit der Übungsleiter, Anzahl der Teilnehmer etc.) sind in den „offenen" Sportgruppen auch kurzfristig möglich. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Sportpark Nord (Parterre, Aushang im Bereich der Umkleideräume), sowie am SSF Infostand (erste Etage) und auf unserer Internetseite ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html. Eine Kursstunde findet statt, wenn drei und mehr Teilnehmer anwesend sind. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass eine Kursstunde mit weniger als drei Teilnehmern an dem Tag ausfällt. In den Schulferien und an Feiertagen (s. u.) finden keine Veranstaltungen statt. In den Sommerferien bieten wir ein Sommerprogramm an.

Die Jahres- und Multijahreskarten für den Offenen Bewegungstreff müssen jedes Jahr neu beantragt werden.

Die Anträge dazu bekommen Sie an der SSF Infotheke, in den Fitnessräumen im Sportpark Nord, im Bootshaus Beuel sowie als Download auf unserer Homepage.

Kartenverkauf ebenfalls in der SSF Infotheke und in beiden Fitness-Studios der SSF Bonn während der Öffnungszeiten.

Geschäftsstelle SSF Bonn
Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Kölnstraße 313a, 53117 Bonn,
Telefon-Nr. 0228 - 676868, Fax: 0228 - 673333,
Internet: www.ssfbonn.de, E-Mail: info@ssfbonn.de

Öffnungszeiten

SSF Infotheke Sportpark Nord:
Mo bis Fr 10.00 – 18.00 Uhr

Fitness-Studio Sportpark Nord:
Mo bis Fr 8.00 – 21.30 Uhr,
Sa 8.00 – 16.00 Uhr, So 10.00 – 16.00 Uhr

Fitness-Studio Bootshaus Beuel:
Mo, Di, Mi, Fr 9.00 – 21.30 Uhr, Do 07.00 – 21.30 Uhr,
Sa und So 9.00 – 19.00 Uhr

Preise im Überblick

10er-Karte

30 EUR für Mitglieder
70 EUR für Nichtmitglieder

Jahreskarten (nur für Mitglieder)

Jahreskarte für 1 Angebot:
50 EUR bis 59 Jahre, 40 EUR ab 60 Jahre

2 Jahreskarten für 2 Angebote:
75 EUR bis 59 Jahre, 65 EUR ab 60 Jahre

1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote:
90 EUR bis 59 Jahre, 80 EUR ab 60 Jahre

Feiertage, Brückentage und Ferien 2017

Im Offenen Bewegungstreff finden zu folgenden Zeiten keine Kursangebote statt:

Karneval:
Weiberfastnacht, 23. bis Karnevalsdienstag, 28. Februar

Feiertage:
1. Mai, 25. Mai (Christi Himmelfahrt), 15. Juni (Fronleichnam),
3. Oktober (Tag der Wiedervereinigung), 1. November (Allerheiligen)

Ferien:
Ostern: 10. bis 21. April
Pfingsten: 6. Juni
Sommer: 17. Juli bis 29. August
Herbst: 23. Oktober bis 3. November
Weihnachten: 22. Dezember 2017 bis 5. Januar 2018

An den diesjährigen Brückentagen finden alle Kursangebote des Offenen Bewegungstreffs statt !

In diesen Sportstätten finden unsere Angebote statt:

Bootshaus Beuel: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
Seniorenheim Josefshöhe: Am Josefinum 1, 53117 Bonn
Sportpark Nord: Kölnstraße 250, 53117 Bonn

Programm gültig von 9. Januar bis 7. April 2017

Stand: 21. Dezember 2016

Da Änderungen innerhalb eines Quartals möglich sind, orientieren Sie sich bitte an dem Datum links. Wir sind bemüht den Flyer immer auf dem aktuellsten Stand zu halten!!!

Wirbelsäulengymnastik

Mo	09.00 – 10.00 Uhr	Sportpark Nord
Mo	18.15 – 19.30 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
Fr	08.30 – 09.45 Uhr	Sportpark Nord

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Di	11.00 – 12.30 Uhr	Sportpark Nord

Seniorengymnastik

Mi	09.00 – 10.15 Uhr	Sportpark Nord
Do	11.00 – 12.15 Uhr	Bootshaus Beuel

Rückenfit

Mi	11.00 – 12.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Do	09.15 – 10.30 Uhr	Sportpark Nord

Yoga *(für Alle)*

Mo	09.30 – 11.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Di	11.15 – 12.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Mi	08.30 – 10.00 Uhr *(neu ab 1.2.2017)*	Sportpark Nord

Yoga für Männer

Do	09.30 – 10.45 Uhr *(neu ab 2.2.2017)*	Bootshaus Beuel

Sanftes YogaPilates

Mo	10.15 – 11.30 Uhr	Sportpark Nord

YogaPilates

Do	10.45 – 12.00 Uhr	Sportpark Nord

Pilates

Di	09.30 – 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Di	09.30 – 11.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Di	20.00 – 21.30 Uhr	Sportpark Nord
Fr	09.30 – 11.00 Uhr	Bootshaus Beuel

Kräftigung Tiefenmuskulatur

Fr	10.00 – 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Fr	19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Nord

Body Styling

Mo	19.45 – 21.15 Uhr	Sportpark Nord

deepWORK® (Kraft u. Dynamik)

Mi	19.00 – 20.30	Sportpark Nord

Bauch-Beine-Po

Mi	09.30 – 10.45 Uhr	Bootshaus Beuel

Aquajogging

Di	11.00 – 12.00 (mit Musik)	Sportpark Nord
Mi	10.45 – 11.30	Sportpark Nord
Mi	11.45 – 12.30	Sportpark Nord
Do	09.00 – 09.45	Sportpark Nord
Do	10.00 – 10.45	Sportpark Nord
Do	11.00 – 11.45	Sportpark Nord
Fr	10.00 – 10.45 (mit Musik)	Sportpark Nord
Fr	11.00 – 11.45 (mit Musik)	Sportpark Nord

Wassergymnastik mit Power

Do	19.00 – 20.00 Uhr	Sportpark Nord

Zwei neue Kursangebote ab Februar 2017

Yoga (für Alle)

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr im Sportpark Nord
Übungsleiter Bernd Lier, Starttermin: 1. Februar 2017

Yoga für Männer

Donnerstag, 09.30 – 10.45 Uhr im Bootshaus Beuel
Übungsleiter Bernd Lier, Starttermin: 2. Februar 2017

Als Mann in einen Yogakurs gehen? Unter ganz vielen Frauen, die viel beweglicher sind? Das kann abschrecken – obwohl Yoga mir ja eigentlich gut täte… Der Kurs Männer-Yoga ist die Lösung: Hier wird berücksichtigt, dass Männer in der Regel über größere Kraft, aber geringere Beweglichkeit verfügen. Ganz früher war Yoga reine Männersache! In diesem Kurs werden Grundlagen erarbeitet: Klassische Yoga-Haltungen und ruhig fließende Atmung, mit dynamischer Verbindung. Ziel ist, durch Verständnis eigenständig Yoga üben zu können, um selbst zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen – und das tut jedem Mann gut!

Wir wünschen Allen ein gutes, gesundes und sportliches Neues Jahr

Im Überblick alle Angebote des Offenen Bewegungstreff im Bootshaus Beuel

Hier einmal im Überblick die Angebote des Offenen Bewegungstreff im Bootshaus Beuel, Rheinaustraße 269 in 53225 Bonn.

Yoga *(für Alle)***, montags 9.30 - 11.00 Uhr,**
Leitung: Beatrix Koller-Alan

Yoga *(für Alle)***, dienstags 11.15 - 12.45 Uhr,**
Leitung: Bernd Lier

Pilates, dienstags 9.30 - 11.00 Uhr,
Leitung: Magdalena Mihatsch

Bauch-Beine-Po, mittwochs 9.30 - 10.45 Uhr,
Leitung: Mabubeh Mesbah

Rückenfit, mittwochs 11.00 - 12.15 Uhr,
Leitung: Mabubeh Mesbah

Yoga für Männer, donnerstags, 09.30 – 10.45 Uhr,
(neu ab 2. Februar 2017), Leitung: Bernd Lier

Seniorengymnastik, donnerstags 11.00 - 12.15 Uhr,
Leitung: Reinhild Ruhnau

Pilates, freitags 9.30 - 11.00 Uhr,
Leitung: Irina Stepanets

Die Jahres- und Multijahreskarten 2016 verlieren ihre Gültigkeit mit Ablauf des 31. Dezember und müssen für 2017 neu beantragt werden. Anmeldeformulare erhalten Sie am SSF Infostand, im Bootshaus Beuel, sowie zum downloaden auf der SSF Homepage. 10er-Karten erhalten Sie ebenfalls weiterhin am SSF Infostand im Sportpark Nord und in den Fitnessräumen der SSF Bonn während der Öffnungszeiten (siehe Vorderseite).