



# 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 gesamten 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 Umkleieräume), sowie am SSF Infostand (erste Etage) und auf unserer Internetseite [ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html](http://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.**

Kölustraße 313a, 53117 Bonn,  
Telefon-Nr. 0228 - 676868, Fax: 0228 - 673333,  
Internet: [www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de), E-Mail: [info@ssfbonn.de](mailto: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:** Kölustraße 250, 53117 Bonn

# Programm gültig von 6. November bis 21. Dezember 2017

Stand: 26. Oktober 2017

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	18.00 – 19.00 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
Fr	08.30 – 09.45 Uhr	Sportpark Nord

## ■ Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Di	11.00 – 12.30 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## ■ Seniorengymnastik

Mi	10.00 – 11.15 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 – 09.45 Uhr	Sportpark Nord

## ■ Yoga für Männer

Do	09.30 – 10.45 Uhr	Bootshaus Beuel
----	-------------------	-----------------

## ■ 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

## ■ Sanftes YogaPilates

Mo	10.15 – 11.30 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## ■ 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	10.30 – 11.15 (o. Musik)	Sportpark Nord
Mi	11.30 – 12.15 (o. Musik)	Sportpark Nord
Do	10.45 – 11.30 (mit Musik)	Sportpark Nord
Do	11.45 – 12.30 (mit Musik)	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
----	-------------------	----------------

### Diese Gruppen freuen sich über Zuwachs

Der Wille ist da. Aber Urlaubszeit..., schönes Wetter..., schlechtes Wetter..., Termine..., Krankheit... es gibt immer wieder mal Gründe, die den Teilnehmer am Kursstundenbesuch hindern. Daher sind selten immer alle Teilnehmer da. In sehr gut besuchten Kurse ist das zu verkraften. Jedoch in Kursen mit geringerer Teilnahme fällt das schon ins Gewicht. Und wenn das über einen längeren Zeitraum der Fall ist und die Teilnehmerzahl gering bleibt, dann muss so ein Kurs möglicherweise aus dem Kursplan herausgenommen werden, weil er nicht mehr rentabel ist. Das wollen wir natürlich verhindern.

Der Offene Bewegungstreff bietet derzeit 29 Kursangebote an. Die 10er Karten für SSF Mitglieder und Nichtmitglieder sowie die Multi-jahreskarten für Mitglieder bieten den Teilnehmern große Flexibilität bei den Kursbesuchen. Besuchen sie doch auch mal diese Gruppen. Hier sind noch viele Plätze frei.

Im Sportpark Nord

#### Wirbelsäulengymnastik,

montags, 9.00 – 10.00 Uhr, Leitung Anam M. Ahmad  
freitags, 8.30 – 9.45 Uhr, Leitung Mabubeh Mesbah

#### Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung,

dienstags, 11.00– 12.30 Uhr, Leitung Reinhild Ruhnau

#### Yoga,

mittwochs, 8.30 – 9.45 Uhr, Leitung Bernd Lier

#### Wassergymnastik mit Power,

donnerstags, 19.00 – 20 Uhr, Leitung Bea Koller-Alan

im Bootshaus Beuel:

#### Bauch Beine Po,

mittwochs, 9.30 – 10.45 Uhr, Leitung Mabubeh Mesbah

#### Yoga für Männer,

donnerstags, 09.30 – 10.45 Uhr, Leitung Bernd Lier

im Seniorenheim Josefshöhe

#### Wirbelsäulengymnastik,

montags, 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung Anam M. Ahmad

### Die Jahres- und Multijahreskarten 2017 verlieren ihre Gültigkeit mit Ablauf des 31. Dezember 2017

und müssen für 2018 neu beantragt werden. Die Anmeldeformulare für 2018 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).

### 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,

findet auch nach den Sommerferien statt, Leitung: Bernd Lier

#### Seniorengymnastik, donnerstags 11.00 - 12.15 Uhr,

Leitung: Reinhild Ruhnau