



Offener Bewegungstreff

Beim Offenen Bewegungstreff können sie mit einer 10er Karte beliebig innerhalb der gesamten Angebote hin- und herwechseln und müssen sich nicht auf ein Kursangebot festlegen. Es ist keine SSF Mitgliedschaft und keine Anmeldung erforderlich!

Als SSF Mitglied haben sie jedoch mehrere Möglichkeiten und können sich entscheiden zwischen einer ermäßigten 10er Karte, einer Jahreskarte (damit legen sie sich für ein Jahr (oder anteilig) auf ein Kursangebote fest) und einer Multijahreskarte, mit der sie das ganze Jahr (oder anteilig) alle Kursangebote des Offenen Bewegungstreffs besuchen können.

Wir bieten ein aktuelles, interessantes, vielfältiges und gesundheitsorientiertes Kursangebot für jedes Fitnesslevel an. Ruhige und sanfte Angebote, intensive Powerkurse, Seniorengymnastik und Aquakurse.

Fotos auf dieser Seite: © LSB NRW



Das Kursangebot des Offenen Bewegungstreff

Wirbelsäulengymnastik

Moderate Kraft und Beweglichkeitsübungen für den gesamten Bewegungsapparat zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

| | | |
|----------|-------------------|-------------------------|
| montags | 09.00 – 10.00 Uhr | Sportpark Nord |
| montags | 18.30 – 19.30 Uhr | Seniorenheim Josefshöhe |
| freitags | 08.30 – 09.45 Uhr | Sportpark Nord |

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Moderate Kraft und Beweglichkeitsübungen (s.o.) mit abwechslungsreichen Entspannungsübungen.

| | | |
|-----------|-------------------|----------------|
| dienstags | 11.00 – 12.30 Uhr | Sportpark Nord |
|-----------|-------------------|----------------|

Rückenfit

Ausgewogenes und flottes Kräftigungsprogramm für den gesamten Bewegungsapparat, gezielte Übungen für einen starken Rücken

| | | |
|-------------|-------------------|-----------------|
| mittwochs | 10.00 – 11.30 Uhr | Bootshaus Beuel |
| donnerstags | 09.15 – 10.30 Uhr | Sportpark Nord |

Yoga (für Alle)

Die Verknüpfung von Bewegungs-, Halte- und Atemübungen sowie der Wechsel von Dehnungs- und auch teils fordernden Kräftigungspositionen schaffen ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist.

| | | |
|-----------|-------------------|-----------------|
| montags | 09.30 – 11.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| dienstags | 11.15 – 12.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
| mittwochs | 08.30 – 09.45 Uhr | Sportpark Nord |

Yoga für Männer

Dieses Yogaangebot berücksichtigt mit gleichem Kursinhalt (s.o.) die Anatomie des Mannes in Kraft und Flexibilität

| | | |
|-------------|-------------------|-----------------|
| donnerstags | 09.30 – 10.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
|-------------|-------------------|-----------------|

Pilates

Ein gesundes Ganzkörpertraining für eine starke Körpermitte, ein Zusammenspiel von Atmung, Bewegung, Kraft und Beweglichkeit unter Berücksichtigung der Anatomie und Leistungsgrenze jedes Einzelnen.

| | | |
|-----------|-------------------|-----------------|
| dienstags | 09.30 – 10.45 Uhr | Sportpark Nord |
| dienstags | 09.30 – 11.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| dienstags | 20.00 – 21.30 Uhr | Sportpark Nord |

Sanftes YogaPilates

Ein sanftes, wohltuendes Programm für den Körper. Ideal für Ältere, Senioren, Einsteiger sowie Teilnehmer mit Gelenkproblemen, Bewegungseinschränkungen und Übergewicht.

| | | |
|---------|-------------------|----------------|
| montags | 10.15 – 11.30 Uhr | Sportpark Nord |
|---------|-------------------|----------------|

Kräftigung der Tiefenmuskulatur

Ruhiges aber intensives Kräftigungsprogramm mit Rückenschul-, Yoga-, Pilates- und klassischen Ausgleichsgymnastik-Elementen für die tiefenliegenden und gelenknahen Muskeln und Muskelketten.

| | | |
|----------|-------------------|----------------|
| freitags | 10.00 – 11.30 Uhr | Sportpark Nord |
| freitags | 19.30 – 21.00 Uhr | Sportpark Nord |

Body Styling

Intensive Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Kraftausdauer mit Kleingeräten oder mit dem eigenen Körpergewicht. Längerer Ausdaueranteil im Warmup.

| | | |
|---------|-------------------|----------------|
| montags | 19.45 – 21.15 Uhr | Sportpark Nord |
|---------|-------------------|----------------|

deepWORK® (Kraft u. Dynamik)

Funktionales Training für Körper und Geist, ein klassisches Intervall-Training, athletisch, einfach, anstrengend, schweißtreibend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme.

| | | |
|-----------|-------------------|----------------|
| mittwochs | 19.00 – 20.30 Uhr | Sportpark Nord |
|-----------|-------------------|----------------|

Seniorengymnastik

Seniorengerechte Förderung der koordinativen Fähigkeiten (Sturzprophylaxe), Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, mit und ohne Kleingeräte. Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

| | | |
|-------------|-------------------|-----------------|
| mittwochs | 10.00 – 11.15 Uhr | Sportpark Nord |
| donnerstags | 11.00 – 12.15 Uhr | Bootshaus Beuel |

Aquajogging *

Effektives Ausdauer-, Koordination- und Beweglichkeitstraining im schwimmtiefen Wasser. Schwimmkenntnisse sind erforderlich! Aquajogging-Gürtel können ausgeliehen werden.

| | | |
|-------------|-------------------------------|----------------|
| dienstags | 11.00 – 12.00 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |
| mittwochs | 10.30 – 11.15 Uhr (o. Musik) | Sportpark Nord |
| mittwochs | 11.30 – 12.15 Uhr (o. Musik) | Sportpark Nord |
| donnerstags | 10.45 – 11.30 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |
| donnerstags | 11.45 – 12.30 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |
| freitags | 10.00 – 10.45 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |
| freitags | 11.00 – 11.45 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |

Wassergymnastik mit Power *

Ein flottes und ausgewogenes Bewegungsprogramm im stehetiefen Wasser für Fitte. Schwimmkenntnisse nicht erforderlich

| | | |
|-------------|-------------------|----------------|
| donnerstags | 19.00 – 20.00 Uhr | Sportpark Nord |
|-------------|-------------------|----------------|

* Badekappenflicht! Keine Badeshorts!



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.



Preise (bis 31. Dezember 2018)

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

Neue Preise ab 1. Januar 2019

10er-Karte: 40 EUR für Mitglieder, 90 EUR für Nichtmitglieder

Jahreskarten (nur für Mitglieder)

Jahreskarte für 1 Angebot: 80 EUR bis 59 Jahre, 70 EUR ab 60 Jahre

1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote:

130 EUR bis 59 Jahre, 110 EUR ab 60 Jahre

Die Jahres- und Multijahreskarten verlieren ihre Gültigkeit immer mit Ablauf des 31. Dezember und müssen jedes Jahr neu beantragt werden. Die Anmeldeformulare sowie die 10er Karten erhalten Sie zu den Öffnungszeiten am SSF Infostand, im Bootshaus Beuel, sowie zum downloaden auf der SSF Homepage.

Sporthallen in denen die Kurse stattfinden

Sportpark Nord: Kölnstraße 250, 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Seniorenheim Josefshöhe: Am Josefinum 1, 53117 Bonn

Feiertage, Brückentage, Ferien, etc.

Die Kurse im Offenen Bewegungstreff finden montags bis freitags statt. An Feiertagen und in den Schulferien finden keine Kursangebote statt. In den Sommerferien wird ein Ferienprogramm angeboten. An den Brückentagen finden alle Kursangebote des Offenen Bewegungstreffs statt! 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.

Ferien und Feiertage 2018 im Überblick:

Weihnachten 22. Dezember 2017 bis 5. Januar 2018; Karneval 8. bis 13. Februar; Ostern 26. März bis 6. April; Tag der Arbeit 1. Mai; Christi Himmelfahrt 10. Mai; Pfingsten 21. bis 25. Mai, Fronleichnam 31. Mai, Sommerferien 16. Juli bis 28. August; Tag der dt. Einheit 3. Oktober; Herbstferien 15. bis 26. Oktober; Allerheiligen 1. November; Weihnachten 20. Dezember bis 4. Januar 2019.

Die Kurse sind Ganzjahresangebote und werden somit nicht von den Krankenkassen ermäßigt. Programmänderungen werden nach den Weihnachts-/Oster-/Sommer- und Herbstferien vorgenommen. Strukturelle Änderungen (z.B. Hallensperrungen, Verfügbarkeit der Übungsleiter, Anzahl der Teilnehmer etc.) sind aber 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.

SSF Bonn

Geschäftsstelle

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 676868

Fax: 0228 - 673333

E-Mail: info@ssfbonn.de

Internet: www.ssfbonn.de

Öffnungszeiten

SSF Infotheke Sportpark Nord:

Mo bis Fr 10.00 – 18.00 Uhr

in den Schulferien 10.00 – 16.00 Uhr

an Brückentagen geschlossen

Fitness-Studio Sportpark Nord:

Mo bis Fr 08.00 – 21.30 Uhr

Sa 08.00 – 16.00 Uhr

So 09.00 – 15.00 Uhr

Fitness-Studio Bootshaus Beuel:

Mo, Di, Mi, Fr 09.00 – 21.30 Uhr

Do 07.00 – 21.30 Uhr

Sa und So 09.00 – 19.00 Uhr

Fotos auf dieser Seite: © SSF Bonn



Offener Bewegungstreff

Keine Vereinsmitgliedschaft und
keine Anmeldung erforderlich!
Einfach eine 10er Karte kaufen,
zum Kurs gehen und mitmachen !



Stand 11. Oktober 2018

Telefon 0228-676868

www.ssfbonn.de