

## Kostenlose Live-Workouts



Liebe SSFler,

leider müssen unsere Sportstätten weiterhin geschlossen bleiben. Daher haben wir uns für euch ein besonderes Angebot ausgedacht.

Ab sofort habt ihr die Möglichkeit, kostenfrei an Live-Workouts teilzunehmen. Wir haben dazu extra einen virtuellen Kursraum angelegt. Im unten stehenden Stundenplan könnt ihr sehen, welche Kursstunden wir für euch bereit halten.

**Bitte beachtet, dass der Kurslink nur dann funktioniert, wenn wir auch eine Stunde anbieten.**

Falls ihr Lust habt an den Kursen teilzunehmen, folgt einfach der Beschreibung:

1. Klickt einfach auf den entsprechenden Kurs unten in der Tabelle und ihr gelangt direkt in den Kursraum  
(Mit Klick auf den Kurs stimme ich der Teilnahme an der ZOOM Konferenz inklusive Bild- und Soundübertragung ausdrücklich zu)
2. Ins Meeting eintreten.
3. Kamera (falls vorhanden) einschalten.
4. Mikrophon AUSSCHALTEN
5. Auspowern

Wir freuen uns über rege Teilnahme! Feedback, Anregungen und Wünsche gerne auch per Email an [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de).

Neben diesen Kursen bieten einige Abteilungen weitere Angebote an. Schaut Euch demnach auch gern auf den jeweiligen Seiten um --> [Abteilungen](#). Wie wäre es z.B. mit einer Runde [Ski-Fitness](#), montags oder mittwochs um 19 Uhr?

Viel Spaß!

Eure SSF Bonn

## Wochenplan 03. - 09. Mai

Montag, 03. Mai	Dienstag, 04. Mai	Mittwoch, 05. Mai	Donnerstag, 06. Mai	Freitag, 07. Mai	Sonntag, 09. Mai
		<a href="#">11:00-12:00h: Rückenfit mit Mabubeh</a>		<a href="#">8:00-9:00h: Yoga mit Christiane</a>	<a href="#">11:30-12:30h: Allround Functional Workout mit Dimitri</a>
			<a href="#">16:00-16:45h: Kids in Action (1-4 Jahre) mit Aylin</a>		
	<a href="#">17:00-18:00h: HIIT - mit Nik</a>	<a href="#">17:00-17:45h: Kl einhandel- Workout mit Anika (Hanteln/kl. Flaschen)</a>	<a href="#">17:00-18:00h: Full Body- Workout mit Aylin</a>	<a href="#">17:30-18:30h: Kettlebell Kurs mit Max (Kugelhantel)</a>	
<a href="#">18:00-19:00h: Functional Fitness mit Max</a>	<a href="#">18:30-19:30h: *SPORT IM PARK 2021* Aroha &amp; Kaha mit Mario</a>	<a href="#">17:45-18:15h: "Starke Wirbelsäule" mit Anika</a>	<a href="#">18:00-18:30h: Bauch intensiv mit Anika</a>	<a href="#">18:30-19:30h: Functional Fitness mit Max</a>	
<a href="#">19:00-20:00h: Yoga mit Christiane</a>		<a href="#">18:00-19:00h: Allround Functional Workout mit Dimitri</a>	<a href="#">18:30-19:00h: Rücken-Workout mit Anika</a>	<a href="#">19:30-20:00h: Faszientraining mit Max (Faszienrolle oder -ball)</a>	

## Sportvideos für das Training daheim

Liebe SSF-Mitglieder,

Für das Training zu Hause haben wir einige Videos erstellt.

HIER gehts zu den Videos:

[+++++ HOME WORKOUTS +++++](#)

Das SSF Team

## Links zu externen Videos

In Internet gibt es zahlreiche weitere Videos mit Sportanregungen für ein Training zu Hause.

Hier eine Auswahl:

- [Sport Deutschland TV](#)
- [Landessportbund NRW](#)
- [Württembergischer Landessportbund e.V.](#)