



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. 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, 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: Kölustraße 250, 53117 Bonn

Programm gültig von August bis Oktober 2017

Stand: 14. August 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 (neue Uhrzeit!)	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 (neue Uhrzeit!)	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) (neue Uhrzeit!)	Sportpark Nord
Mi	11.30 – 12.15 (o. Musik) (neue Uhrzeit!)	Sportpark Nord
Do	10.45 – 11.30 (mit Musik) (neue Uhrzeit!)	Sportpark Nord
Do	11.45 – 12.30 (mit Musik) (neue Uhrzeit!)	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
----	-------------------	----------------

Änderungen im dritten Quartal

Aufgrund von Hallenbelegungsänderungen durch das neue Schuljahr und bedingt durch Übungsleiterwechsel sowie Übungsleiterverfügbarkeit ergeben sich nach den Sommerferien mehrere Änderungen im bisherigen Kursplan des Offenen Bewegungstreffs.

Yoga, mittwochs, im Sportpark Nord, unter der Leitung von Bernd findet wieder zu geänderter Zeit von 8.30 Uhr bis 9.45 Uhr statt.

Seniorengymnastik, mittwochs, im Sportpark Nord, findet unter neuer Leitung mit Reinhild Ruhnau jetzt von 10.00 bis 11.15 Uhr (und im Multiraum) statt. Die kleine Fechthalle steht laut aktuellem Hallenbelegungsplan in diesem Schuljahr nicht zur Verfügung.

Aquajogging, donnerstags: aufgrund von Übungsleiterwechsel finden nach den Sommerferien nun noch 2 Aquajogginggruppen zu folgenden geänderten Zeiten statt. Beide Gruppen leitet Mabubeh.

donnerstags, 10.45 – 11.30 Uhr (mit Musik)
donnerstags, 11.45 – 12.30 Uhr (mit Musik)

Aquajogging, mittwochs: in beiden Gruppen von Heike verschieben sich die Kurszeiten um jeweils 15 Minuten nach vorne, angepasst an den verschobenen Kurstermin der Seniorengymnastik. In den beiden Aquajogginggruppen mittwochs (besonders in der 2. Gruppe), sind viele Plätze frei.

mittwochs, 10.30 – 11.15 Uhr (ohne Musik)
mittwochs, 11.30 – 12.15 Uhr (ohne Musik)

YogaPilates, donnerstags, 10.45 Uhr im Sportpark Nord, unter der Leitung von Mabubeh, findet wegen mangelnder Teilnahme nach den Sommerferien nicht mehr statt.

Yoga für Männer, donnerstags, 09.30 – 10.45 Uhr im Bootshaus Beuel, findet unter der Leitung von Bernd nach den Sommerferien doch weiterhin statt.

Nach Beginn des neuen Schuljahrs kann es sein, daß sich die geplanten Hallenbelegungen seitens der Schulen nochmal ändern, so daß sich im Kursplan des Offenen Bewegungstreffs ebenfalls nochmal kurzfristige Zeitverschiebungen ergeben könnten. Wir bitten um Verständnis.

Auch in diesen Sommerferien wurde das kostenlose und vielfältige Ferienprogramm von vielen SSF Mitgliedern und Mitgliedern des Offenen Bewegungstreffs und der Kurse besucht.

Im Überblick alle Angebote des Offenen Bewegungstreff im Bootshaus Beuel

Hier einmal im Überblick die Angebote des Offenen Bewegungstreffs 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

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).