



Sporthallen & Kursräume

Sportpark Nord (SpN): Kölnstr. 250, 53117 Bonn
Dreifachhalle, Multiraum, kleine Fechthalle, Stadion

Seniorenheim Josefshöhe: Am Josephinum 1, 53117 Bonn

Karlschule: Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn

Simple Move: Graurheindorfer Str. 35, 53111 Bonn



kleine Fechthalle



MONTAG:

9:30 – 11 Uhr: Yoga am Morgen

Renate (SpN Multiraum)

18 – 19 Uhr: Outdoor Functional Fitness

Marie (Stadion Sportpark Nord)

18 – 19 Uhr: Zumba 1

Kathrin (Karlschule)

18:15 – 19:30 Uhr: Fatburner Aerobic

Bea (SpN Dreifachhalle)

19:45 – 21:15 Uhr: Bodystyling

Bea (SpN Dreifachhalle)

DIENSTAG:

09:30 – 10:45 Uhr: Pilates im Sportpark

Reinhild (SpN Multiraum)

10 – 11 Uhr: Seniorengymnastik (ab 75 Jahre)

Mabubeh (Seniorenheim Josefshöhe!)

10:30 – 11:30 Uhr: Krafttraining für Senioren

Max (Simple Move)

20 – 21 Uhr: Aroha© & Kaha©

Mario (SpN kl. Fechthalle)

MITTWOCH:

10 – 11:15 Uhr: Senioren-Fit im Sportpark

Mabubeh (SpN, kleine Fechthalle)

11 – 12 Uhr: Krafttraining für Senioren

Dimitri (Simple Move) – **neue Uhrzeit!**

19 – 20:30 Uhr: deepWORK ©

Bea (SpN kleine Fechthalle)

19:00 – 20:15 Uhr: Yoga für Alle – NEU!

Burkhard (SpN Multiraum)

DONNERSTAG:

09:30 – 10:45 Uhr: Rücken-Fit

Mabubeh (SpN kleine Fechthalle)

FREITAG:

10 – 11:30 Uhr: Kräftigung Tiefenmuskulatur

Bea (SpN Fechthalle)

11 – 12 Uhr: Krafttraining für Senioren 2

Dimitri (Simple Move)

17:30 – 18:30 Uhr: Outdoor Functional Fitness 1

Marvin (Stadion Sportpark Nord) – **NEU!**

18:45 – 19:45 Uhr: Outdoor Functional Fitness 2

Marvin (Stadion Sportpark Nord) – **NEU!**

18:45 – 19:30 Uhr: Zumba 2

Lizzy (Karlschule)

Angebote im Schwimmbad:

Kurse im tiefen Becken (s. Foto vorne)

Dienstag, 10:30 – 11:15 & 11:30 -12:15 Uhr

Aqua-Jogging bei Bea (mit Musik)

Mittwoch, 10:30 - 11:15 & 11:30 -12:15 Uhr

Aqua-Jogging bei Heike

Donnerstag, 11 – 11:45 Uhr

Aqua-Jogging bei Mabubeh (mit Musik)

Donnerstag, 18:30 – 19:15 & 19:15 – 20 Uhr

Aqua-Power bei Vera (Achtung: Parallelkurs!)

Freitag, 10:30 – 11:15 & 11:30 -12:15 Uhr

Aqua-Jogging bei Daniela – **NEU!**

Kurse im Lehrschwimmbecken:

Dienstag, 19:45 – 20:30 & 20:30 – 21:15 Uhr

Aqua-Fitness bei Tanja

Donnerstag, 19 – 20 Uhr

Aqua-Gymnastik mit Power mit Bea

(Achtung: Parallelkurs!)

Weitere Kurse unseres Programms finden in unserem Simple Move statt. Diese sind hier nicht aufgeführt.

KURSE SSF BONN



KURSPROGRAMM

SPORTPARK NORD & UMGEBUNG

FRÜHJAHR 2026

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V
GÜLTIG FÜR APRIL – JULI 2026



UNSER KURSANGEBOT FÜR ERWACHSENE IM SPORTPARK NORD & UMGEBUNG

KURSE ZU LAND UND ZU WASSER

Der Sportpark Nord ist die sportliche Heimatstätte der SSF Bonn. In dem Gebäudekomplex mit Schwimmbad, Turnhallen, Kursräumen und dem Stadion erwartet Sie ein vielseitiges Kursangebot an Land und im Wasser.

So ist für jede Zielgruppe und jeden Geschmack von A bis Z etwas dabei: Aerobic und Aqua-Jogging, Functional Fitness, Pilates, Seniorengymnastik für Ältere, Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene, Zumba und vieles mehr...

ZUM ANGEBOT UND ZUR
BUCHUNG HIER ENTLANG:



Kursbuchung

Alle Infos zur Kursbuchung, zu Kursinhalten und Niveaus finden Sie unter <https://ssfbonn.de/sportkurse/> - oder Sie scannen einfach den QR-Code.

Sie können die Kurse jeweils nur verbindlich für die angezeigten Einheiten buchen. Sofern Plätze frei bleiben, ist ein späterer Einstieg jederzeit möglich (die Kursgebühr wird angepasst). Reservierungen sind nicht möglich.

Die Preise variieren je nach Kursdauer, Einheiten, Kursraum und Übungsleitung. Grundsätzlich sind wir bemüht, die Kurse für unsere SSF Mitglieder für 5 € / Std. sowie für Nicht-Mitglieder für 10 € / Std. anzubieten.

Vorteil für besonders Aktive: Ab der 3. Kursbuchung pro Kursabschnitt und Person erhalten Sie 50% Ermäßigung!

Sie möchten ein Kursangebot kennenlernen? Bitte melden Sie sich im Vorfeld bei uns zum **Schnuppern** an – s. Kontakt



Geschäftsstelle
Persönliche Beratung:
Infotheke Sportpark Nord
Kölnstr. 250, 53117 Bonn
Mo und Do: 15-18 Uhr
Mi und Fr: 10-13 Uhr

Telefonberatung:
0228-676868
Mo und Do: 9-18 Uhr
Di und Mi: 9-16 Uhr
Fr: 9-13 Uhr

E-Mail: kurse@ssfbonn.de
Web: www.ssfbonn.de

KURSE & ABTEILUNGSANGEBOTE SOMMERPROGRAMM

KURSE IN BEUEL
SSF BONN

Montag:

9:30 – 11 Uhr: Kräftigung Tiefenmuskeln bei Bea

Dienstag:

9:15 – 10:30 Uhr: Yoga am Dienstag bei Marian

Mittwoch:

11 – 12 Uhr: Pilates in Beuel bei Alina

17:15 – 18:45 Uhr: Yoga in Beuel bei Bernd

19 – 20 Uhr: Diabetes Lauftreff – outdoor!

Dieser Kurs ist auch für Nicht-Diabetiker geöffnet!

Siehe auch Flyer Diabetes Lauftreff

bei Dagmar & Dr. Ulrike Becker

Donnerstag:

9:15 – 10:30 Uhr: Yoga für Männer bei Marian

10:45 – 12 Uhr: Seniorengymnastik bei Reinhild

Freitag:

9:30 – 10:30 Uhr: Rücken-Fit bei Sabrina

10:45 – 11:45 Uhr: Mama-Workout bei Sabrina

Siehe auch Flyer Mama-Workout!

17 – 18:30 Uhr: Kräftigung Tiefenmuskeln bei Bea

Weitere Kurse auf der Terrasse in Planung!

Samstag:

9 – 10 Uhr: Diabetes Lauftreff

bei Dagmar, OUTDOOR (oder Kursraum)

11 – 13 Uhr: Fitness Kurs (in Planung)

14 – 15 Uhr: Kickboxen für Anfänger

bei Udo – Rhythmus zweiwöchig

Abteilungsangebote:

Kung Fu: Kontakt kungfu@ssfbonn.de

Mo, 16:45 – 17:30 Uhr: Kinder Anfänger -12J)

Mo, 17:30 – 18:20 Uhr: Kinder Fortg. – 12J)

Mo, 18:30 – 19:30 Uhr: Erw. und Jugendliche

Mo, 19:30 – 21:30 Uhr: Sondertraining

Tanzen: Kontakt tanzen@ssfbonn.de

Di, 17:15 – 18:45 Uhr: Afro & Dancehall

Di, 19 – 22 Uhr: West Coast Swing bei Jürgen

Mi, 19 – 22 Uhr: Irish Dance bei Alicia

Fr, 20 – 22 Uhr: Irish Dance bei Alicia

Tai Chi: Kontakt taichi@ssfbonn.de

Do, 18 – 19 Uhr: Sondertraining

1. Donnerstag/Monat: Schnuppertraining!

Do, 19 – 20 Uhr: Anfänger

Do, 20 – 22 Uhr: Fortgeschrittene

So, 10 – 12:30 Uhr: Allg. Training

Bei Interesse an einem **Abteilungsangebot**

Melden Sie sich bitte direkt bei per Email

bei den Kollegen der Abteilung!

Sport im Park – Saison 2026:

Wir sind direkt hier Rheinufer-Wiese für Sie
im Einsatz, täglich 18:30 Uhr!

<https://www.ssb-bonn.de/themen/sport-im-park>

KURSPROGRAMM

BOOTSHAUS BEUEL & UMGEBUNG

SOMMER 2026

Sie möchten ein **Kursangebot** kennenlernen?

Gerne! Melden Sie sich per Mail an

kurse@ssfbonn.de oder per Telefon zu unseren

Bürozeiten (s. Kontakt)

SCHWIMM- & SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

GÜLTIG FÜR APRIL – SEPTEMBER 2026

STAND 01.04.2026



UNSERE KURSE IM BOOTSHAUS BEUEL & UMGEBUNG

Angebote für Jung & Alt

In Beuel haben wir eine große Auswahl an Kursen für Jung und Alt zu verschiedenen Themenbereichen für Sie im Angebot. Egal ob Kinderturnen am Vormittag, entspannendes Aroha am Abend oder ein schweißtreibender Tiefenmuskulatur-Kurs am Nachmittag. Wir freuen uns, wenn wir Sie in unserem kleinen aber feinen Kursraum im Bootshaus Beuel begrüßen dürfen.

Je nach Wetter können die Kurse auf Wunsch auch outdoor stattfinden. Unsere hauseigene Terrasse oder das Rheinufer in direkter Umgebung können für eine Extraportion Flair im Kurs sorgen.

ZUM ANGEBOT UND ZUR
BUCHUNG HIER ENTLANG:



Anmeldung & Kursbuchung

Alle Infos zur Kursbuchung, zu Kursinhalten und Niveaus finden Sie unter <https://ssfbonn.de/sportkurse/> - scannen Sie einfach den QR-Code.

Sie können die Kurse verbindlich für die angezeigten Einheiten buchen. Sofern Plätze frei bleiben, ist ein späterer Einstieg jederzeit möglich (angepasste Kursgebühr). Reservierungen sind nicht möglich. Die Preise variieren je nach Kursdauer, Einheiten, Kursraum & Trainer. Grundsätzlich sind wir bemüht, die Kurse für unsere SSF-Mitglieder für 5 € / Kursstunde und für Nicht-Mitglieder für 10 € / Kursstunde anzubieten. **Vorteil für besonders Aktive:** Ab der 3. Kursbuchung pro Quartal und Person erhalten Sie 50% Ermäßigung!

Sie sind auf den Geschmack gekommen und wollen noch mehr für Ihre Gesundheit tun? Dann nutzen Sie weitere Vorteile einer **SSF Mitgliedschaft** und besuchen unser Fitness-Studio Beuel gleich vor oder nach einem Kurs. Probetermine können Sie beim Personal vereinbaren.



Geschäftsstelle

Persönliche Beratung:
Infotheke Sportpark Nord
Kölustr. 250, 53117 Bonn
Mo, Do: 15-18 Uhr
Mi, Fr: 10-13 Uhr

Telefonberatung:
0228-676868
Mo, Do: 9-18 Uhr
Mi, Di: 9-16 Uhr
Fr: 9-13 Uhr

E-Mail: kurse@ssfbonn.de
Web: www.ssfbonn.de

Bootshaus Beuel der SSF Bonn
Fitnessstudio + Kursraum im 1. OG
Rheinaustr. 269, 53225 Bonn
Parkplätze vor Ort

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

