

UNSER KURSANGEBOT FÜR ERWACHSENE IM SPORTPARK NORD & UMGEBUNG

KURSE
SSF BONN

MONTAG:

9:30 – 11 h: Yoga am Morgen

Renate (Multiraum)

18 – 19 h: Outdoor Fitness 1

Marie (Stadion, nur Sept.+ Okt.)

19 – 20 h: Outdoor Flowing Athletix

Marie (Stadion, nur Sept.+ Okt.)

18 – 19 h: Full Body Workout NEU!

Marie, (Dreifachhalle, nur Nov. + Dez.)

18 – 19 h: Zumba

Kathrin (Karlschule)

19:15 – 20:45 h: Bodystyling Neue Zeit!

Bea (Dreifachhalle)

20:00 – 21:15 h Vinyasa Yoga NEU!

Caroline (kl. Fechthalle)

DIENSTAG:

9:30 – 10:45 h: Pilates im Sportpark

Reinhild (Multiraum)

10 – 11 h: Seniorengymnastik (ab 75 J.)

Mabubeh (Seniorenheim Josefshöhe)

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

Max (Simple Move)

20 – 21 h: Aroha© & Kaha©

Mario (kl. Fechthalle)

MITTWOCH:

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

Mabubeh (kl. Fechthalle)

11 – 12 h: Pilates NEU im Sportpark!

Alina (Multiraum)

11 – 12 h: Krafttraining für Senioren

Dimi (Simple Move)

19 – 20:30 h: deepWORK ©

Bea (kl. Fechthalle)

19:15 – 20:30 h: Yoga für Alle

Burkhard (Multiraum)

DONNERSTAG:

09:30 – 10:45 h: Rücken-Fit

Mabubeh (kl. Fechthalle)

17:30 – 18:30 h: Outdoor Fitness 2 NEU!

Marvin (Stadion)

FREITAG:

10 – 11:30 h: Kräftigung Tiefenmuskulatur

Bea (kl. Fechthalle)

11 – 12 h: Krafttraining für Senioren

Dimi (Simple Move)

Angebote im Schwimmbad:

Kurse im tiefen Becken (s. Foto vorne)

Dienstag, 10:30 – 11:15 h &

Dienstag, 11:30 -12:15 h

Aqua-Jogging bei Bea (mit Musik)

Mittwoch, 10:30 - 11:15 h &

Mittwoch, 11:30 -12:15 h

Aqua-Jogging bei Heike

Donnerstag, 11 – 11:45 h

Aqua-Jogging bei Mabubeh (mit Musik)

Donnerstag, 18:30 – 19:15 h &

Donnerstag, 19:15 – 20 h

Aqua-Power bei Vera

(Achtung: Parallelkurs im Lehrbecken!)

Freitag, 10:30 – 11:15 h &

Freitag, 11:30 -12:15 h

Aqua-Jogging bei Christiane

Kurse im Lehrschwimmbecken:

Dienstag, 19:45 – 20:30 h &

Dienstag, 20:30 – 21:15 h

Aqua-Fitness bei Sabrina

Donnerstag, 19 – 20 h

Aqua-Gymnastik mit Power mit Bea

(Achtung: Parallelkurs im tiefen Becken!)

KURSPROGRAMM

SPORTPARK NORD & UMGEBUNG

HERBST & WINTER 2026

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

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V
GÜLTIG FÜR SEPTEMBER - DEZEMBER 2026



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: Von Aqua-Jogging über Functional Fitness, Pilates, Seniorengymnastik für Ältere, Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene, bis hin zu Zumba!

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
Kölustr. 250, 53117 Bonn
Mo & Do: 15-18 h
Mi & Fr: 10-13 h

Telefonberatung:
0228-676868
Mo & Do: 9-18 h
Di & Mi: 9-16 h
Fr: 9-13 h

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

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



KURSE & ABTEILUNGSANGEBOTE WINTERPROGRAMM

KURSE IN BEUEL
SSF BONN

Montag:

9:30 – 11 h: Kräftigung Tiefenmuskeln bei Bea

18:30 – 19:30 h: Yoga im Winter bei Bernd
(St. Josef, Bonn-Beuel, An St. Josef 16a, Bonn-Beuel)

Dienstag:

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

Mittwoch:

10 – 12 h: Kindersport für KiTa-Kinder - **NEU**

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

19 – 20 h: Diabetes Lauftreff – outdoor!

-> auch für Nicht-Diabetiker geöffnet!

Siehe auch Flyer Diabetes Lauftreff!

bei Dagmar & Dr. Ulrike Becker

Donnerstag:

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

10:45 – 12 h: Seniorengymnastik bei Reinhild

Freitag:

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

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

Siehe auch Flyer Mama-Workout!

17 – 18:30 h: Kräftigung Tiefenmuskeln bei Bea

18:45 – 19:45 h: Aroha© und Kaha © bei Mario

Samstag:

9 – 10 h: Diabetes Lauftreff

bei Dagmar, OUTDOOR (oder Kursraum)

14 – 15 h: Kickboxen für Anfänger

bei Udo – Rhythmus zweiwöchig

Abteilungsangebote:

Kung Fu: Kontakt kungfu@ssfbonn.de

Mo, 16:45 – 17:30 h: Kinder Anf. 6-12 J)

Mo, 17:30 – 18:20 h: Kinder Fortg. 6-12 J)

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

Mo, 19:30 – 21:30 h: Sondertraining

Tanzen: Kontakt tanzen@ssfbonn.de

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

Mi, 19 – 22 h: Irish Dance bei Alicia

Fr, 20 – 22 h: Irish Dance bei Alicia

Tai Chi: Kontakt taichi@ssfbonn.de

Do, 18 – 19 h: Sondertraining

1. Donnerstag/Monat: Schnuppertraining!

Do, 19 – 20 h: Anfänger

Do, 20 – 22 h: Fortgeschrittene

So, 10 – 12:30 h: Allg. Training

Bei Interesse an einem **Abteilungsangebot**

Melden Sie sich bitte direkt bei per E-Mail

bei den Kollegen der Abteilung!

Sie möchten ein **Kursangebot**
kennenlernen? Gerne! Melden Sie sich per
Mail an kurse@ssfbonn.de oder per
Telefon zu unseren Bürozeiten (s. Kontakt)

KURSPROGRAMM

BOOTSHAUS BEUEL & UMGEBUNG

HERBST & WINTER 2026

UNSERE KURSE IM BOOTSHAUS BEUEL & UMGEBUNG

ANGEBOTE FÜR JUNG UND 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/> - oder 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 h
Mi & Fr: 10-13 h

Telefonberatung:
0228-676868
Mo & Do: 9-18 h
Di & Mi: 9-16 h
Fr: 9-13 h

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.

