



# 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. **Ab 06. Juni 2019 beginnt das Angebot zu folgender geänderter Uhrzeit:**

donnerstags	09.00 – 10.30 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, Bewegungs einschränkungen 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 tief-liegenden 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 (Sturz prophylaxe), 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! Aqua-Jogging-Gürtel können ausgeliehen werden.

dienstags	11.00 – 12.00 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
mittwochs	10.30 – 11.15 Uhr (ohne Musik)	Sportpark Nord
mittwochs	11.30 – 12.15 Uhr (ohne Musik)	Sportpark Nord
donnerstags	10.45 – 11.45 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
-------------	-------------------	----------------

\* Badekappspflicht! Keine Badeshorts!



# Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.



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 10er Karten erhalten Sie zu den Öffnungszeiten am SSF Infostand und im Bootshaus Beuel. Die Anmeldeformulare können Sie zusätzlich auch auf der SSF Homepage downloaden.

### 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 2019 im Überblick:

Weihnachten 20. Dezember 2018 bis 4. Januar 2019; Karneval 28. Februar bis 5. März; Ostern 15. bis 26. April; Tag der Arbeit 1. Mai; Christi Himmelfahrt 30. Mai; Pfingsten 10. bis 11. Juni, Fronleichnam 20. Juni, Sommerferien 15. Juli bis 27. August; Tag der dt. Einheit 3. Oktober; Herbstferien 14. bis 25. Oktober; Allerheiligen 1. November; Weihnachten 23. Dezember 2019 bis 3. Januar 2020.

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](http://ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html).

## SSF Bonn

### Geschäftsstelle

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn  
Telefon: 0228 - 676868  
Fax: 0228 - 673333  
E-Mail: [info@ssfbonn.de](mailto:info@ssfbonn.de)  
Internet: [www.ssfbonn.de](http://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 – 17.00 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 16. Mai 2019

Telefon 0228-676868  
[www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de)