



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- u. Multijahreskarten für den Offenen Bewegungstreff verlieren ihre Gültigkeit immer mit dem 31. Dezember eines jeden Jahres. Sie 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.**

Kölnstraße 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 2018

Im Offenen Bewegungstreff finden zu folgenden Zeiten keine Kursangebote statt:

Karneval:

Weiberfastnacht, 8. bis Karnevalsdienstag, 13. Februar

Feiertage:

1. Mai (Tag der Arbeit), 10. Mai (Christi Himmelfahrt), 31. Mai (Fronleichnam), 3. Oktober (Tag der Wiedervereinigung), 1. November (Allerheiligen)

Ferien:

Ostern: Montag 26. März bis Freitag 6. April

Pfingsten: Montag 21. bis Freitag 25. Mai (Achtung, in 2018 gibt es eine Woche Pfingstferien!)

Sommer: Montag, 16. Juli bis Dienstag, 28. August

Herbst: Montag, 15. bis Freitag, 26. Oktober

Weihnachten: Freitag, 21. Dezember 2018 bis 4. Januar 2019

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: Kölnstraße 250, 53117 Bonn

Programm gültig von 8. Januar bis 23. März 2018

Stand: 29. Januar 2018

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 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 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) Sportpark Nord
Mi 11.30 – 12.15 (o. Musik) Sportpark Nord
Do 10.45 – 11.30 (mit Musik) Sportpark Nord
Do 11.45 – 12.30 (mit Musik) 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

Diese Gruppen freuen sich über Zuwachs

Der Wille ist da. Aber Urlaubszeit..., schönes Wetter..., schlechtes Wetter..., Termine..., Krankheit... es gibt immer wieder mal Gründe, die den Teilnehmer am Kursstundenbesuch hindern. Daher sind selten immer alle Teilnehmer da. In sehr gut besuchten Kurse ist das zu verkraften. Jedoch in Kursen mit geringerer Teilnahme fällt das schon ins Gewicht. Und wenn das über einen längeren Zeitraum der Fall ist und die Teilnehmerzahl gering bleibt, dann muss so ein Kurs möglicherweise aus dem Kursplan herausgenommen werden, weil er nicht mehr rentabel ist. Das wollen wir natürlich verhindern.

Der Offene Bewegungstreff bietet derzeit 29 Kursangebote an. Die 10er Karten für SSF Mitglieder und Nichtmitglieder sowie die Multijahreskarten für Mitglieder bieten den Teilnehmern große Flexibilität bei den Kursbesuchen. Besuchen sie doch auch mal diese Gruppen. Hier sind noch viele Plätze frei.

Im Sportpark Nord

Wirbelsäulengymnastik,

montags, 9.00 – 10.00 Uhr, Leitung Anam M. Ahmad
freitags, 8.30 – 9.45 Uhr, Leitung Mabubeh Mesbah

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung,

dienstags, 11.00– 12.30 Uhr, Leitung Reinhild Ruhnau

Yoga,

mittwochs, 8.30 – 9.45 Uhr, Leitung Bernd Lier

Wassergymnastik mit Power,

donnerstags, 19.00 – 20 Uhr, Leitung Bea Koller-Alan

im Bootshaus Beuel:

Bauch Beine Po,

mittwochs, 9.30 – 10.45 Uhr, Leitung Mabubeh Mesbah

Yoga für Männer,

donnerstags, 09.30 – 10.45 Uhr, Leitung Bernd Lier

im Seniorenheim Josefshöhe

Wirbelsäulengymnastik,

montags, 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung Anam M. Ahmad

Die Jahres- und Multijahreskarten 2017 verlieren ihre Gültigkeit mit Ablauf des 31. Dezember 2017

und müssen für 2018 neu beantragt werden. Die Anmeldeformulare für 2018 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).

Im Überblick alle Angebote des Offenen Bewegungstreff im Bootshaus Beuel

Hier einmal im Überblick die Angebote des Offenen Bewegungstreff 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