

# Fitness-Studio Beuel

## Aktuelle Zugangsregelungen

Gemäß der neuen Coronaschutzverordnung des Landes NRW vom 11.01.2022 bleibt es bei der **2G + Regelung in unseren Sportstätten.**

Ab dem 13.01.2022 gilt allerdings folgende Ausnahme: **Geboosterte Personen sind von der Testpflicht ausgenommen**, sie brauchen keinen tagesaktuellen Test. **Gleiches gilt für Personen, die in den letzten 3 Monaten von einer Infektion genesen sind.**

Für Jugendliche gelten folgende Regelungen:

- Bis zum 16. Geburtstag: Kinder und Jugendliche gelten als immunisiert und getestet. Altersnachweis erforderlich (Kinderausweis, Schülerausweis o. ä.).
- Ab 16. Geburtstag: Jugendliche gelten nicht mehr als immunisiert. Soweit sie Schüler sind, gelten sie als getestet, Schülerausweis erforderlich.

Die neue Verordnung gilt bis einschließlich 9. Februar 2022.

## Hygienekonzept - Trainingsregeln

- Vor Trainingsbeginn müssen die Hände desinfiziert oder gründlich gewaschen werden.
- Bis zum Beginn und nach Beendigung des Trainings sowie in den Umkleiden und Toiletten ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes verpflichtend. Beim Training können die Masken abgenommen werden.
- Zum Desinfizieren von Geräten stehen Desinfektionsmittel und Putztücher zur Verfügung.
- Aktuell ist 2G + Test Nachweis bei jedem Training vorzulegen.

Vielen Dank für das gute Miteinander - bleiben Sie gesund.

Ihr Fitness-Studio Team



Panoramaaufnahme vom Gerätepark - die Trainingsfläche beträgt ca. 140 qm



Im Fitness-Studio der SSF Bonn in der Rheinaustraße 269 stehen die wichtigsten Geräte für ein präventives Training zur Verfügung: Bauchtrainer, Rückenstrecker, Rumpfdrehmaschine und diverse Beinmaschinen sowie als besonderes Highlight der **Tri-Stretch von Dr. Wolff** und der **M-Extender**. Als Ausdauergeräte dienen zudem zwei Fahrradergometer und drei Crosstrainer mit eingebauten Handsensoren für eine genaue Kontrolle des Trainings sowie ein Ruderergometer. Bevor es zum Training kommt, wird eine Bedarfsanalyse erfasst, die als Grundlage für die Erstellung eines individuellen Trainingsplanes dient.

## Kosten:



Gymnastikecke

Für die Nutzung des Fitness-Studios ist eine Mitgliedschaft beim SSF Bonn erforderlich (Jahresbeitrag

180 Euro). Dazu kommen eine einmalige Aufnahmegebühr von 26 Euro und eine einmalige Servicegebühr von 20 Euro für Fitness-Studios sowie 120 Euro pro Jahr zusätzlich für die Nutzung der Fitness-Studios in Bonn Beuel und im Sportpark Nord, insgesamt 300 Euro im Jahr. Generell sind bis zu drei kostenlose Einführungstermine möglich, die vorher per E-Mail oder telefonisch vereinbart werden müssen.

Im Fitness-Studio Beuel ist das Training auch für Jugendliche ab 15 Jahren möglich. Vom 15. bis zum 16. Lebensjahr kann das Training allerdings nur in Begleitung der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten erfolgen.

[Einverständniserklärung der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten für das Training ihres Kindes im Fitness-Studio.](#)

## Highlights

### Tri-Stretch



Der Tri-Stretch von Dr. Wolff ist ein außergewöhnliches Trainingsgerät für die Dehnung der hüftbeugenden und hüftstreckenden Muskulatur. Dieses Gerät ermöglicht eine Dehnungsübung mit gleichzeitiger Erfolgskontrolle. Die Dosierung der Übungsintensität sowie der aktuelle Fortschritt können sehr genau kontrolliert werden.

**Wirkung:** Flexibilitätsverbesserung der Hüftbeuger (m. iliopsoas, m. tensor fascia latae, m. rectus femoris) und Hüftstrecker (m. semimembranosus, m. semitendinosus, m. biceps femoris).

### M-Extender



Bandscheibenbedingte Erkrankungen sind weit verbreitet. Es gibt kaum einen Menschen, der nicht irgendwann im Laufe seines Lebens an Beschwerden leidet, die auf degenerative Veränderungen seiner Bandscheiben zurückzuführen sind.

Die aufrechte Haltung des Menschen verursacht durch das eigene Körpergewicht eine enorme Belastung für die Wirbelsäule. Insbesondere einseitige Tätigkeiten, ungesunde Zwangshaltungen, Heben von Lasten und zu wenig Ausgleich erhöhen die Belastung um ein Vielfaches.

Die Folge: Die Bandscheiben werden zusammengepresst und verlieren Flüssigkeit – das Volumen der Bandscheibe verringert sich. Dadurch wird der Druck auf die Wirbelgelenke erhöht. Schmerzen können die Folge sein. Durch Streckung der Wirbelsäule im M-Extender ist eine Volumenzunahme der Bandscheibe möglich, da sich die Bandscheibe nur im entlasteten Zustand mit Flüssigkeit füllen kann. So kann die Bandscheibe ihre Funktion als „Stoßdämpfer“ wieder verbessert ausführen.

**Aktion "Fit unterwegs"** bundesweit in 77 Fitness-Studios trainieren (Stand 26.10.2021):

Die Mitglieder der beteiligten Studios erhalten die Möglichkeit, bei Urlaubs-, Geschäfts- und Dienstreisen andere Fitness-Studios kostenfrei zu nutzen. Weitere Informationen hier:

<https://www.fitunterwegs.com/>



## Öffnungszeiten:

- Montag bis Mittwoch sowie Freitag: 9:00 - 21:30 Uhr
- Donnerstag: 7:00 - 21:30 Uhr
- Samstag, Sonntag: 9:00 - 19:00 Uhr
- An Feiertagen gelten besondere Öffnungszeiten, bitte Aushänge und Homepage beachten.



Inga Rogge

## Weitere Informationen

- Fitness-Studio Beuel, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn  
Tel. 0228 - 422 92 72
- Studioleiterin: [Inga Rogge](#)
- Gruppenleitung/Mitgliedervertretung: [Gustav Weis](#)
- SSF-Geschäftsstelle: 0228 - 67 68 68

### [Haus- und Benutzungsordnung für die Fitness-Studios](#)



## Anfahrt

- Öffentliche Verkehrsmittel:  
vom Bonner Hauptbahnhof mit der Buslinie 606,  
Haltestelle Ernst-Moritz-Arndt-Straße
- PKW:  
Kreuzung Rheinaustraße/Ernst-Moritz-Arndt-Straße