

# SSF-Newsletter 3. Quartal 2016

Sollte der E-Mail-Newsletter nicht richtig angezeigt werden, so können Sie ihn [hier](#) in Ihrem Browser ansehen



Über unseren Newsletter informieren wir Sie einmal im Quartal über aktuelle Neuigkeiten, neue Kurse und Veranstaltungen. Bei besonderen Anlässen oder besonders wichtigen Informationen wird es Sonderausgaben geben. Wenn Sie den Newsletter nicht empfangen möchten, können Sie ihn [hier](#) abbestellen.

## Lena Schöneborn bei Olympia

Am Freitag, 19. August findet in Rio das olympische Finale im Modernen Fünfkampf statt. Mit dabei ist unsere SSF-Athletin Lena Schöneborn. Hiermit laden wir alle SSF-Mitglieder und Sportfans ein, den Wettkampf von Lena gemeinsam per Livestream zu verfolgen ...

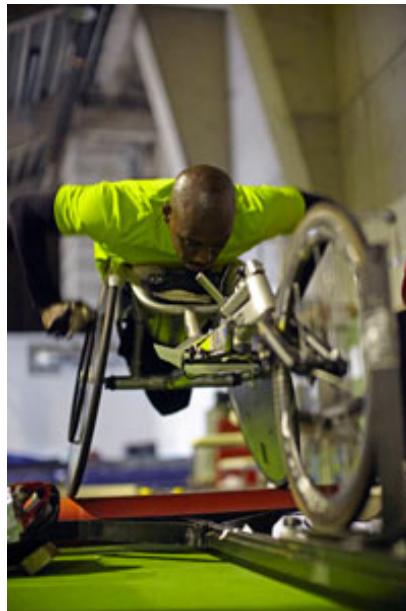
[Lesen Sie mehr](#)



## Alhassane Baldé fährt zu den Paralympischen Spielen

Wenn vom 7. bis zum 18. September die XV. Paralympischen Sommerspiele in Rio stattfinden, werden aus Deutschland 148 Athleten (83 Männer und 65 Frauen) an den Start gehen. Dazu gehört auch Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldé aus dem SSF Bonn Team Rio ...

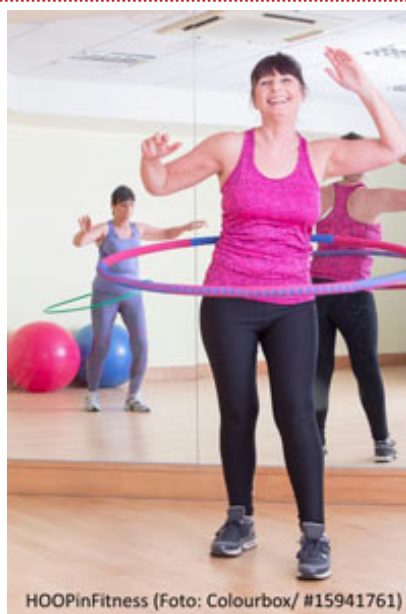
[Lesen Sie mehr](#)



## HOOPin Fitness

Nach den Ferien bieten wir donnerstags ab 19:00 Uhr zwei neue Kurse an: HOOPinFitness und HOOPinYoga. In Form von Intervalltraining wird ein spannender Mix aus Hoola, Kraft- und Aerobic-Einheiten bzw. Yoga kombiniert und das natürlich alles mit dem Hula-Hoop-Reifen. Ein effizientes Training für den ganzen Körper ...

[Lesen Sie mehr](#)



HOOPinFitness (Foto: Colourbox/ #15941761)

## Yoga-Kurs

Ab dem 14.09.2016 bieten wir im Bootshaus Beuel einen Yoga-Kurs an. In diesem Kurs werden workshop-artig Grundlagen von körperorientiertem Yoga erarbeitet. Mit klassischen Yoga-Haltungen werden sowohl Flexibilität als auch Kraft vermehrt. Großer Wert wird auf die Atmung gelegt. Eine dynamische Verbindung der Haltungen wird angestrebt.

[Lesen Sie mehr ...](#)

**SSF BONN**  
Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

**Yoga**

Yoga verbessert die Haltung, die Beweglichkeit und verringert Stress. Yoga stärkt das Immunsystem, rüst regelmäßig Yoga macht, der atmet leichter, spürt sich leichter und verliert seinen Kreislauf – sogar die Organe funktionieren besser.

In diesem Kurs werden workshop-artig Grundlagen von körperorientiertem Yoga erarbeitet. Mit klassischen Yoga-Haltungen werden sowohl Flexibilität als auch Kraft vermehrt. Großer Wert wird auf die Atmung gelegt. Eine dynamische Verbindung der Haltungen wird angestrebt. Durch Verändern der Übungen sollen die Teilnehmer in die Lage versetzt werden, eigenständig zu praktizieren, um selbst zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen.

**Neues Angebot ab September!**

**Beginn:** ab 14. September 2016  
**Zeit:** mittwochs 17.00 - 18.15 Uhr  
**Dauer:** 10 Einheiten  
**Ort:** Bootshaus Beuel  
Wessensstraße 303, 53229 Bonn  
**Kosten:** je 40 Euro für SSF-Mitglieder,  
je 60 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldung und weitere Infos erhalten Sie an unserer Infotheke im Sportpark West,  
Telefonisch unter 0228 870802 oder per E-Mail an info@ssf-bonn.de.  
Postanschrift: SSF Bonn e.V., Rülbeckstraße 212 A, 53117 Bonn, Internet: www.ssf-bonn.de

## SSF Festival

Als Am 03.09.2016 findet von 11:00 bis 17:00 Uhr das

SSF Festival auf dem Bonner Münsterplatz statt. In diesem Jahr feiern wir das 41. Festival. Neben abwechslungsreichen Auftritten auf der Bühne bieten die SSF Bonn ihren Besuchern zahlreiche Mitmachaktionen. An interessanten Ständen aller Vereinsabteilungen können sich die Anwesenden außerdem über die zahlreichen Sportangebote des Vereins informieren ...

[Lesen Sie mehr](#)



Inhaltlich verantwortlich sind die SSF Bonn 1905 e. V., Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn. Ansprechpartner: Anne-Marie Nierkamp, Tel.: 02285594127, Fax: 0228673333, Mail: [a.nierkamp@ssfbonn.de](mailto:a.nierkamp@ssfbonn.de). Falls Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten oder er fälschlicherweise an Ihre E-Mail-Adresse versandt wurde, können Sie ihn [hier](#) abbestellen.