

Kostenlose Online-Kurse



Für die Zeit, in der unsere Sportstätten noch nicht wie gewohnt genutzt werden können, haben wir ein wöchentliches Online-Kurs-Programm für Euch entwickelt. Ab sofort könnt Ihr Euch kostenfrei in unseren virtuellen Kursraum via Zoom einwählen und live an unseren Workouts teilnehmen. Eine einfache Anleitung und den Kursplan findet ihr unten. Schaut gern vorbei - wir freuen uns auf Euch!

Wie kann ich am Online-Live-Workout teilnehmen?

1. Klicke einfach auf den gewünschten Kurs unten in der und ihr gelangt direkt in den Kursraum (Mit Klick auf den Kurs stimme ich der Teilnahme an der ZOOM Konferenz inklusive Bild- & Soundübertragung ausdrücklich zu)
2. Ins Meeting eintreten
3. Kamera (falls vorhanden) einschalten
4. Mikrofon bitte ausschalten
5. Auspowern - viel Spaß!

Bitte beachtet, dass der Kurslink nur dann funktioniert, wenn ein Kurs stattfindet.)

Auch unsere Abteilungen bieten vereinzelt Kurse an, schaut demnach gern auch mal dort vorbei: [Abteilungen](#). Wie wäre es z.B. mit einer Runde [Ski-Fitness](#) (Mo und Mi 19 Uhr)?

Wir freuen uns über rege Teilnahme! Fragen, Feedback, Anregungen & Wünsche gern auch per mail an kurse@ssfbonn.de.

Online-Kursplan bis 16.Juni

Dienstag,
15. Juni

Mittwoch,
16. Juni

[16:30-17:30h: HIIT mit Nik](#)

[16.30-17:30h: Easy Aerobic mit Bea](#)

[17:30-18:00h: Lockere Bewegungen mit Musik mit](#)

[17:45-19:00h *SPORT IM PARK* Bodystyling mit](#)

Dienstag,
15. Juni

[Bea](#)

[18:00-18:30h: Warm Up intensiv mit Bea](#)

[18:30-19:30h *SPORT IM PARK* Aroha & Kaha
mit Mario](#)

Mittwoch,
16. Juni

[Bea](#)

[18:00-19:00h: Allround Functional Workout mit
Dimitri](#)

Sportvideos für das Training zuhause

Liebe SSF-Mitglieder,

Für das Training zu Hause haben wir einige Videos erstellt.

Hier gehts zu den Videos:

[++ HOME WORKOUTS ++](#)

Euer SSF Team

Links zu externen Videos

In Internet gibt es zahlreiche weitere Videos mit Sportanregungen für ein Training zu Hause.

Hier eine Auswahl:

- [Sport Deutschland TV](#)
- [Landessportbund NRW](#)
- [Württembergischer Landessportbund e.V.](#)