

FERIENPROGRAMM 2010 FÜR ALLE SSF-MITGLIEDER



Auch in diesem Sommer bieten wir ein Ferienprogramm an, welches von **allen Mitgliedern kostenlos** besucht werden kann. Mitglieder haben auch hier die Möglichkeit bestehende Sportangebote sowie neue Angebote aus unserem Offenen Bewegungstreff-Angebot kennenzulernen.



Walking/NordicWalking Treffpunkt Sportpark Nord, Eingangsbereich

Mittwoch,	21. Juli	10.00 – 11.15 Uhr	Heike Göbel
Mittwoch,	28. Juli	10.00 – 11.15 Uhr	Martina Zimmer
Mittwoch,	4. August	10.00 – 11.15 Uhr	Martina Zimmer
Mittwoch,	11. August	10.00 – 11.15 Uhr	Reinhold Ruhnow
Mittwoch	18. August	10.00 – 11.15 Uhr	Reinhold Ruhnow
Mittwoch,	25. August	10.00 – 11.15 Uhr	Heike Göbel

Bitte eigene Walkingstöcke mitbringen!

Laufen Treffpunkt Sportpark Nord, Eingangsbereich

Alle Gruppen mit Anne Bühner

das Laufangebot ist gut für langsamere Läufer/Innen geeignet!

Dienstag,	27. Juli	8.30 – 9.30 Uhr
Dienstag,	3. August	8.30 – 9.30 Uhr
Dienstag,	10. August	8.30 – 9.30 Uhr
Mittwoch II,	18. August	8.30 – 9.30 Uhr
Dienstag,	24. August	8.30 – 9.30 Uhr

Für eventuelle Fragen zum Laufangebot wenden Sie sich bitte zu den Geschäftszeiten an die SSF Geschäftsstelle, Tel. 02228/676868

Sportangebote im Bootshaus Beuel

Montag,	2. August	9.30 – 10.45 Uhr	Easy Aerobic	Bea Koller-Alan
Mittwoch,	4. August	11.00 – 12.30 Uhr	Rückenfit	Bea Koller-Alan
Montag	9. August	10.00 – 11.30 Uhr	Kräftig: Tiefenmuskulatur	Bea Koller-Alan
Donnerstag,	12. August	10.00 – 11.30 Uhr	Bodystyling	Bea Koller-Alan
Donnerstag	19. August	10.00 – 11.30 Uhr	PowerYoga	Bea Koller-Alan
Donnerstag	26. August	10.00 – 11.30 Uhr	Ashtanga-Vinyasa Yoga	Martina Zimmer

Walking/NordicWalking Treffpunkt Bootshaus Beuel

Bitte eigene Walkingstöcke mitbringen!

Alle Gruppen mit Martina Zimmer

Dienstag,	20. Juli	10.00 – 11.15 Uhr	Montag,	19. Juli	18.00 – 19.15 Uhr
Dienstag,	27. Juli	10.00 – 11.15 Uhr	Montag,	26. Juli	18.00 – 19.15 Uhr
Dienstag,	3. August	10.00 – 11.15 Uhr	Montag,	2. August	18.00 – 19.15 Uhr
Dienstag,	10. August	10.00 – 11.15 Uhr	Montag,	9. August	18.00 – 19.15 Uhr
Dienstag,	17. August	10.00 – 11.15 Uhr	Montag,	16. August	18.00 – 19.15 Uhr
Dienstag,	24. August	10.00 – 11.15 Uhr	Montag,	23. August	18.00 – 19.15 Uhr

Laufen Treffpunkt Bushaltestelle 602, Waldau

dieses Laufangebot ist gut für langsamere Läufer/Innen geeignet!

Donnerstag,	29. Juli	19.00 – 20.00 Uhr	Anke Bauz
Donnerstag,	5. August	19.00 – 20.00 Uhr	Anke Bauz
Donnerstag,	12. August	19.00 – 20.00 Uhr	Anne Bühner
Donnerstag,	19. August	19.00 – 20.00 Uhr	Anke Bauz
Donnerstag,	26. August	19.00 – 20.00 Uhr	Anke Bauz