

Kostenlose Live-Workouts - ONLINE



Liebe SSFler,

leider müssen unsere Sportstätten weiterhin geschlossen bleiben. Daher haben wir uns für euch ein besonderes Angebot ausgedacht.

Ab sofort habt ihr die Möglichkeit, kostenfrei an Live-Workouts teilzunehmen. Wir haben dazu einen virtuellen Kursraum angelegt. Im unten stehenden Stundenplan könnt ihr sehen, welche Kursstunden wir für euch bereit halten.

Bitte beachtet, dass der Kurslink nur dann funktioniert, wenn wir auch eine Stunde anbieten.

Falls ihr Lust habt an den Kursen teilzunehmen, folgt einfach der Beschreibung:

1. Klickt einfach auf den entsprechenden Kurs unten in der Tabelle 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 AUSSCHALTEN.
5. Auspowern.

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

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

Viel Spaß! Eure SSF Bonn

Online-Kursplan für 14.-22. Mai

Freitag, 14. Mai	Sonntag, 16. Mai	Montag, 17. Mai	Dienstag, 18. Mai	Mittwoch, 19. Mai *NEU*	Donnerstag, 20. Mai	Freitag, 21. Mai	Pfingstsonnt ag, 22. Mai
11:00-11:30 h: "Starke Arme & Schultern" - mit Anke	11:30-12:30 h: Allround Functional Workout mit Dimitri	11:00-11:30 h: Rücken Workout mit Anke		11:00-12:00 h: Rückenfit mit Mabubeh	11:00-12:00 h: Pilates mit Mabubeh		11:30-12:30 h: Allround Functional Workout mit Dimitri
Geschirrtuch							
11:30-12:00: Rücken Workout - mit Anke		11:30-12:00 h: Bauch Workout mit Anke					
16:00-16:30 h: Bauch intensiv - mit Anke		12:00-12:30 h: Faszienstr etch mit Anke		15:30-16:30 h: "Core -Mobility - Stability" mit Nik	16:00-16:45 h: KIA - Kids in Action (1-4 Jahre) mit Aylin	16:00-16:30 h: Rücken- Workout mit Anke	
16:30-17:15 h: Booty spezial BOP mit Anke			16:30-17:30 h: HIIT mit Nik	*Kurse folgen*	17:00-18:00 h: Full Body Workout mit Aylin	16:30-17:15 h: Booty spezial - BOP mit Anke	
17:30-18:30 h: Kettlebell Kurs mit Max (Kugelh antel)			17:30-18:00 h: Starke Arme & Schultern - mit Anke	*Kurse folgen*	18:00-18:45 h: Bauch intensiv mit Anke	17:15-18:00 h: Kettlebell Kurs mit Max	
18:30-19:30 h: Functional Fitness mit Max			18:00-18:30 h: Bauch Workout mit Anke	18:00-19:00 h: Allround Functional Workout mit Dimitri	18:45-19:15 h: Faszienstr etch mit Anke	18:00-19:00 h: Functional Fitness mit Max	
19:30-20:00 h: Faszientra ining mit Max (Faszienrolle oder -ball)			18:30-19:30 h: *SPORT IM PARK* Aroha & Kaha mit Mario		19:00-20:00 h: Yoga mit Christiane	19:00-19:30 h: Faszientra ining mit Max (Faszienrolle oder -ball)	

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.](#)