

## Fitness-Studio Beuel



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.



Für die Nutzung des Fitness-Studios ist eine Mitgliedschaft bei den SSF Bonn erforderlich (Jahresbeitrag 165 Euro). Dazu kommen eine einmalige Aufnahmegebühr von 26 Euro sowie 85 Euro pro Jahr zusätzlich für die Nutzung eines Fitness-Studios beziehungsweise 144 Euro, wenn beide Fitness-Studios genutzt werden. Generell sind bis zu drei kostenlose Einführungs Termine 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.

## 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.



## Öffnungszeiten

- Montag bis Mittwoch sowie Freitag: 9:00 - 21:30 Uhr
- Donnerstag 7:00 - 21:30 Uhr
- Samstag, Sonntag: 9:00 - 19:00 Uhr

Das Fitness-Studio in Beuel hat folgende Öffnungszeiten am 1.11.2018, Allerheiligen:

9 - 17 Uhr geöffnet

An anderen Tagen gelten die üblichen Öffnungszeiten



Inga Rogge

## Weitere Informationen

- Fitness-Studio Beuel, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn  
Tel. 0228 / 422 92 72
- Studioleiterin: [Inga Rogge](#)
- 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

## Routenplaner

Google Map

```
function gmap_allow() { document.cookie = 'dlh_googlemaps=ok; max-age=31536000 ; path=/'; var
mapsSrc = document.createElement('script'); mapsSrc.type = 'text/javascript'; mapsSrc.src =
'https://maps.googleapis.com/maps/api/js?key=&language=';
document.getElementsByTagName('head')[0].appendChild(mapsSrc);
window.setTimeout("gmap_initialize()", 500); } function gmap_initialize() { if(!window.google){ return
false; } var gmap_Options = { zoom: , center: new google.maps.LatLng() , mapTypeId:
google.maps.MapTypeId. , draggable: , disableDoubleClickZoom: , scrollwheel: , mapTypeControl: false ,
overviewMapControl: false , streetViewControl: false , rotateControl: false , panControl: false ,
zoomControl: false , scaleControl: false }; google.maps.event.addDomListener(window, 'resize', function()
{ var center = gmap.getCenter(); google.maps.event.trigger(gmap, 'resize'); gmap.setCenter(center); }); var
gmap = new google.maps.Map(document.getElementById("dlh_googlemap_"), gmap_Options); var
gmap_markers = []; if(window.gmap_dynmap){ gmap_dynmap(gmap); } } if(window.addEventListener) {
window.addEventListener('domready', function() { gmap_initialize(); }); } else if(typeof jQuery == "function") {
jQuery(document).ready(function(){ gmap_initialize(); }); } else {
window.setTimeout("gmap_initialize()", 500); }
```