

SIMPLE MOVE

FUNCTIONAL TRAINING

SIMPLE MOVE – FUNCTIONAL TRAINING

In unseren Räumen in der Graurheindorfer Straße bieten wir funktionelles Training der ersten Stunde an. Egal ob mit dem eigenen Körpergewicht oder freien Gewichten, unerfahren oder alter Hase, wir haben für jede Zielgruppe den passenden Kurs im Programm. Wir legen einen sehr großen Wert auf qualitativ hochwertige Trainingseinheiten mit einer professionellen Anleitung.

Simple Move ist unser Einsteigerkurs, perfekt geeignet zum Erlernen der grundlegenden Bewegungen oder zum Wiedereinstieg nach einer Sportpause.

Allround Move fordert Euch eine ganze Ecke mehr als Simple Move. Zusätzlich geht es an fortgeschrittene Techniken.

Burning Move ist der Kalorienkiller. Hochintensives Intervalltraining. Kurze, schnelle Sätze auf Zeit.

Full Mobility bewegt Euch einmal komplett durch. Perfekt als Ausgleich für wenig Bewegung im Alltag.

Athletiktraining: Einige unserer Abteilungen nehmen das Simple Move für Athletiktraining in Anspruch, welches wir auch für externe Gruppen anbieten. Bei Interesse schreibt uns! Zusätzlich haben wir Yoga und Express Kurse (30min) im Angebot.

Freies Training: Alle Mitglieder des Simple Move haben die Möglichkeit, während der regulären Öffnungszeiten frei zu trainieren.

Auskünfte/Anfahrt:

Graurheindorfer Straße 35-39
53111 Bonn
Ansprechpartner: Dimitri Zens
Tel: 0228 – 60884507
E-Mail: simplemove@ssfbonn.de



SIMPLE MOVE FUNCTIONAL FITNESS

SIMPLE MOVE

HABEN SIE
FRAGEN?

ÖFFNUNGSZEITEN

Simple Move:

Mo 8:00-10:00 Uhr, 16:00-20:30 Uhr
Di 9:00-12:00 Uhr 16:00-20:30 Uhr
Mi/Do 16:00-20:30 Uhr
Fr 9:00-12:00 Uhr, 15:30-19:30 Uhr
Sa/So 11:00-14:00 Uhr

An Feiertagen gelten Sonderöffnungszeiten.
Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

WICHTIGE INFORMATIONEN

Nutzung:

Die Nutzung des Simple Move ist ab 16 Jahren möglich.
(Für Jugendliche unter 18 Jahren ist die Einverständniserklärung der Eltern **zwingend** erforderlich)

Kosten:

Vereinsgrundbeitrag zzgl. Fitness-Studiobeitrag
Vereinsgrundbeitrag:
144 Euro unter 18 Jahren € (ab Januar 2025: 168 €)
180 Euro ab 18 Jahren (ab Januar 2025: 210 €)
Aufnahmegebühr (einmalig):
26 Euro für Erwachsene, 11 Euro für Jugendliche
Fitness-Studiobeitrag:
Zwei Kurse die Woche: 105,00 Euro (pro Quartal)
Kursflatrate: 135,00 Euro (pro Quartal)

Abteilungskündigung:

Nur zum Jahresende möglich, Stichtag: 30. September



KONTAKT:

Sportpark Nord, Infotheke
Kölustr. 250, 53117 Bonn

Persönliche Beratung

Mo: 10-13 Uhr

Mi, Do: 15-18 Uhr

Telefonzeiten:

Mo, Mi: 9-16 Uhr

Di, Do: 9-18 Uhr

Fr: 9-13 Uhr

Tel: 0228 - 676868

E-Mail: kurse@ssfbonn.de

Web: www.ssfbonn.de



SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

