

# 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 (30 min) 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](mailto:simplemove@ssfbonn.de)

## SIMPLE MOVE FUNCTIONAL FITNESS

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.  
Stand 07.08.2025



# SIMPLE MOVE

FRAGEN?

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Simple Move:

Mo 7:00-9:00 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 pro Jahr:  
168 Euro unter 18 Jahren  
210 Euro ab 18 Jahren  
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)

### Kündigung:

Nur zum Jahresende möglich, Stichtag: 30. September



## KONTAKT ALLGEMEIN:

Sportpark Nord, Infotheke  
Kölnstr. 250, 53117 Bonn  
Persönliche Beratung  
Mo und Do: 15-18 Uhr  
Mi und Fr: 10-13 Uhr

Telefonzeiten:  
Mo und Do: 9-18 Uhr  
Di und Mi: 9-16 Uhr  
Fr: 9-13 Uhr  
Tel: 0228 – 676868

E-Mail: [simplemove@ssfbonn.de](mailto:simplemove@ssfbonn.de)  
Web: [www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de)

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

