

simple move

FUNCTIONAL GROUP TRAINING

Tag der offenen Tür 29./30.11.



Wir laden euch herzlich ein unser Gesundheits- und Leistungsorientiertes Studio für funktionelles Training in der Graurheindorfer Straße kennenzulernen. Neben vielen anderen Aktionen könnt ihr hier unsere Kurse und Trainer kennenlernen.

Wann?

29. und 30. November
je 10:00-14:00 Uhr

Wo?

Graurheindorfer Str. 33
53111 Bonn

Tag der offenen Tür 29./30.11.

An dem Wochenende haben wir einige Highlights für euch vorbereitet. Ein Gewinnspiel, Workshops, Kaffee und Kuchen und vieles mehr erwartet euch. Im Vordergrund stehen unsere Kurse. Die Einheiten Full Mobility und das Krafttraining für Senioren sind entspannte Kurse und für jeden geeignet, während es beim Simple Move und Calisthenics schon sportlicher zugeht. Richtig intensiv wird es dann beim Burning Move und einem Cross Games Kurs. Bei einem Kaatsu Workshop von Peter Preuß am Samstagnachmittag, habt ihr die Möglichkeit das gelenkschonende Training mit zusätzlichem Druck kennenzulernen.

Samstag 29.11.

Full Mobility	10:00
Simple Move	11:00
Athletik Training	11:45
Cross Games	12:30
Krafttraining Senioren	13:15
Kaatsu Workshop	14:00

Sonntag 30.11.

Full Mobility
Simple Move
Calisthenics
Krafttraining Senioren
Burning Move

Die Anmeldung für die kostenlosen Kurse ist mittels einer kurzen E-Mail an simplemove@ssfbonn.de möglich.

Simple Move simplemove@ssfbonn.de
Graurheindorfer Str. 33 Tel.: 0228/ 60 88 45 07
53111 Bonn www.simplemove.de