

KAATSU & POWER PLATE



AUSKÜNFTE ZUM INDIVIDUAL- TRAINING

Fitness-Studio Sportpark Nord:
Anke Bauz / 0228-5594134
anke.bauz@ssfbonn.de

KAATSU TRAINING

- Effektive Muskelstimulation durch innovative Drucktechniken
- Verbesserte Durchblutung für schnellere Regeneration
- Steigerung der Elastizität der Gefäße
- Schnellere Fortschritte bei weniger Trainingseinheiten
- Geeignet für alle Fitnesslevels

POWER PLATE TRAINING

- Vibrationstraining für eine intensive Muskelaktivierung
- Fördert die Fettverbrennung und strafft deinen Körper
- Zeitsparend & intensiv für maximalen Erfolg
- Stärkt die Tiefenmuskulatur für eine gute Stabilität

Unsere erfahrenen Trainer /-innen im Fitness-Studio erstellen ein auf dich abgestimmtes Training. Erlebe ein maßgeschneidertes Fitnessprogramm, das dich mit jedem Schritt näher an deine Ziele bringt.



INDIVIDUAL- TRAINING: KAATSU & POWER PLATE

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



KAATSU & POWER PLATE

FRAGEN?

ÖFFNUNGSZEITEN

Fitness-Studio Sportpark Nord:

Mo bis Fr 8:00 Uhr – 21:30 Uhr
Sa und So 8:00 Uhr – 17:00 Uhr

Sonderöffnungszeiten an Feiertagen werden auf der Homepage bekannt gegeben..

DEIN INDIVIDUELLES TRAINING

Entdecke die innovativen Trainingsmethoden bei den SSF Bonn. Egal ob du deine Gesundheit erhalten, deine Muskulatur stärken, deine Fitness verbessern oder schneller Trainingsergebnisse sehen willst – unser Individual-Training mit KAATSU und Power Plate bietet dir alles, was du brauchst, um deine Ziele zu erreichen.

- Erstes Training kostenlos
- Flexible individuelle Zeiten
- Persönliche Betreuung
- Terminvereinbarung im Fitness-Studio, telefonisch oder per Mail

Kosten:

KAATSU

- 75 € 10er Karte für Mitglieder
- 150 € 10er Karte für Nichtmitglieder

Power Plate

- 45 € 10er Karte für Mitglieder
- 90 € 10er Karte für Nichtmitglieder



KONTAKT:

Sportpark Nord, Infotheke
Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Persönliche Beratung:
Mo, Do: 15-18 Uhr
Mi, Fr: 10-13 Uhr

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

E-Mail: info@ssfbonn.de
Web: www.ssfbonn.de



SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

