

# Functional Fitness Graurheindorfer Straße



**Ab Montag, 22.11.2021 gilt für die Nutzung der Graurheindorfer Straße die 2G-Regel (vollständig geimpft oder genesen).**

Mit der Anmietung des ehemaligen Fitnessstudios "Simple Move" können wir Euch ab sofort zusätzliche Trainingsfläche zur Verfügung stellen und unseren Bereich "Functional Fitness" aufwerten. Um einen reibungslosen Übergang gewährleisten zu können, konnten wir den ehemaligen Inhaber Dimitri Ott von unserem Konzept überzeugen und ihn als qualitativ hochwertigen Trainer für uns gewinnen.

Ihr habt die Möglichkeit verschiedene Gruppentrainingsangebote zu buchen, um so unter professioneller Anleitung optimal trainieren zu können. Wir legen einen sehr großen Wert auf qualitativ hochwertige Trainingseinheiten und Angebote für Euch.

Falls Euer Interesse geweckt wurde, habt Ihr ab sofort die Möglichkeit Euch für dieses Angebot anzumelden.

Für die Buchung des Zusatzangebots bieten wir Euch zwei Optionen:

**Option 1:**

**2 x Gruppentraining pro Woche für monatlich 35,00 Euro (105,00 € pro Quartal) zzgl.**

**Vereinsmitgliedschaft**

**Option 2:**

**Flatrate (so viele Gruppentrainings wie Ihr wollt) für monatlich 45,00 Euro (135,00 € pro Quartal)**

**zzgl. Vereinsmitgliedschaft**

**Bitte meldet euch für jeden Kursbesuch im Vorhinein auf unserer [Buchungsplattform](#) an.**

**[Die Vereinsanmeldung findet ihr hier.](#)**

# Kursübersicht

Unsere Kurse finden zu folgenden Zeiten statt:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00-10:30		Simple			Burning		
10:30-11:00		Move			Move		
11:00-11:30		Allround			Simple		
11:30-12:00		Move			Move	Simple	Full
12:00-12:30						Move	Mobility
12:30-13:00						Burning	Allround
13:00-13:30						Move	Move
13:30-14:00							



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00-16:30					Burning		
16:30-17:00					Move		
17:00-17:30	Simple	Allround	Simple	Allround	Simple		
17:30-18:00	Move	Move	Move	Move	Move		
18:00-18:30	Allround	Simple	Burning	Simple	Allround		
18:30-19:00	Move	Move	Move	Move	Move		
19:00-19:30	Burning		Allround				
19:30-20:00	Move		Move				

Allround Move:	In diesem Workout arbeiten wir an Koordination, Power und Ausdauer in gleichen Teilen. Der perfekte Mix ist die Basis des Functional Trainings.
Burning Move:	High Intensity Intervall Training für mehr Energie und Ausdauer, besonders geeignet um Kalorien zu verbrennen.
Full Mobility:	Mehr Beweglichkeit und Mobilität für einen ausgeglichenen Körper.
Simple Move:	Einfacher Funktional-Training Zirkel, besonders Einsteigerfreundlich.

gültig ab 8.11.2021

## Weitere Informationen

Functinal Fitness Graurheindorfer Straße

- Graurheindorfer Straße 35-39, 53111 Bonn
- Studioleiter: [Dimitri Ott](#)
- Email: [simplemove@ssfbonn.de](mailto:simplemove@ssfbonn.de)
- Simple Move: 0228 / 60 88 45 07
- SSF Geschäftsstelle: 0228 / 67 68 68

Während der Öffnungszeiten könnt Ihr uns unter 0228 / 60 88 45 07 erreichen (**während der Kurse können wir leider nicht ans Telefon gehen**) Daher schreibt uns doch gerne eine E-Mail an [simplemove@ssfbonn.de](mailto:simplemove@ssfbonn.de). Bei weiteren Fragen außerhalb der Öffnungszeiten hilft Euch unsere Mitgliederberatung gerne weiter. Die erreicht Ihr montags bis freitags von 10:00 - 13:00 Uhr und von 15:00 - 18:00 Uhr unter 0228 / 67 68 68.

