



Neu am Freitag



18:15 – 19:15 FunTone mit Babs

FunTone® ist das funktionelle Training für alle, die schnelle und sichtbare Ergebnisse wollen. In diesem innovativen Kurskonzept werden mehrere Muskelgruppen auf einmal beansprucht - abgestimmt auf 12 Musiktracks. Dadurch wird die Herzfrequenz sowie der Kalorienverbrauch erhöht und die Fettreduktion angekurbelt. Das Training ist einfach, athletisch und abwechslungsreich.

Zusätzlich zu Kraft und Ausdauer trainiert man mit FunTone® Schnelligkeit, Balance, Stabilität und Beweglichkeit.