



FuncioPower

– Ihr modernes & funktionelles Kräftigungsprogramm -

Der Natur des Menschen entsprechende Leistung / Bewegung / Gesundheit fördern, das ist das Hauptziel dieses Kurses. Spaß und gezielte Forderung bringen Sie aus den eintönigen Bewegungsmustern des Alltags.

Im Vordergrund steht eine moderne und leidenschaftliche Ganzkörperkräftigung, welche Sie mit Kraft und Ausdauer durch den Alltag trägt. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm zur Stärkung der Muskelkraft und erlernen Sie von der ersten Kurseinheit einfache bis intensive Übungen, je nach Ihrem Leistungsvermögen, sowie die korrekte Ausführung.

Gesteigerte Ausdauer, Bewegungskoordination und Mobilisation runden das Kurskonzept noch ab.