

FunTone®

Funktionelles Ganzkörpertraining in Rapperswil

FunTone® ist ein abwechslungsreiches funktionelles Training für alle, die ihre Fitness, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern möchten. Das Training basiert auf natürlichen Bewegungsmustern und stärkt den gesamten Körper.

Im Mittelpunkt stehen funktionelle Übungen, Core-Training sowie koordinative Bewegungsabläufe. Dadurch verbessern Sie Kraft, Stabilität und Beweglichkeit und steigern gleichzeitig Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit im Alltag.

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil, im unteren Stock
Zeit:	Freitag 17:00 – 18:00 Uhr
Anmeldung:	Erforderlich
Kosten:	Einzelstunde MedAction Mitglied CHF 20 Einzelstunde nicht Mitglied CHF 25 Kostenlose Probestunde
Teilnehmer:	Für alle Level: Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – du bist willkommen.
Mitnehmen:	Bequeme Kleider, deine Matte (falls du magst), oder du nimmst eine vor Ort.
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers

Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Makfire Demolli
055 505 21 21
rapperswil@medaction.ch

