

FunTone®

3tägig

Voraussetzungen

Diese drei Tage sind die optimale Ergänzung zur bereits abgeschlossenen Grundausbildung (B- oder S-Lizenz). Aufbauend auf dem Basiswissen der Anatomie werden diese drei Tage dem „Funktionellen Toning“ im Bereich Gruppenfitness gewidmet.

Beschreibung

FunTone® ist Fitness in Perfektion. Durchdacht, modern und effizient - das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Einfach - aber intensiv, ist es geeignet für alle, die schnell sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen.

Das erfolgreiche Trainingskonzept trainiert in verschiedenen 45-Sekunden-Intervallen Bewegungsabläufe anstatt einzelne Muskeln und besteht aus sechs zielorientierten Workouts:

FunTone® Basic | Grundlagentraining Kraft
FunTone® Sensibility | Propriozeption und Schnellkraft
FunTone® Intensity | Hypertrophie
FunTone® Cardio | Fettstoffwechsel und Fettabbau
FunTone® Stability | Balance und Stabilität
FunTone® Outdoor | Agilität in der Natur

Alle sechs Wochen definiert FunTone® neue Trainingsreize und bietet als einziges funktionelles Konzept ein strukturiertes und abwechslungsreiches Training im gleichen Zeitfenster. Dadurch holt FunTone® Level für Level das Maximum heraus, trainiert systematisch alle Fitness Konditionsfaktoren und garantiert schnell sichtbare Trainingsresultate.

Das FunTone® Konzept ist lizenzfrei und kann nach einer abgeschlossenen FunTone® Ausbildung in jedem Fitnessstudio unterrichtet werden.

Weitere Informationen finden sie unter: www.myfuntone.com

Anmerkung

Inhalt:

FunTone® Basic – das funktionelle Ganzkörper Toning
FunTone® Sensibility – das barfuss Workout für jede Problemzone
FunTone® Intensity – die Herausforderung an die Muskulatur.

Trainingstheorie:

Struktur und Aufbau einer FunTone® Basic, Sensibility und Intensity Station und Stunde
FunTone® Bewegungsabläufe
FunTone® Levelsystem
FunTone® Connecting

Trainingspraxis:

FunTone® Modellstunden
Choreographie: Eigene FunTone® Stationen erstellen und vorzeigen
Technik: Technik Drills, korrekte Ausgangspositionen
Cueing: Zeitmanagement und Stimmvariationen
Coaching: FunTone® Connecting

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 350.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.