

Fit & Fun Spezial | FunTone mit Diana!

Alle sind herzlich dazu eingeladen am Montag 12. Dezember, 20:00 Uhr im Dreispitz.

Keine Angst, nachdem das letzte Training dieser Art etwas sehr anstrengend war, sorgt Diana dafür dass es diesmal "nur" anstrengt! :-). FunTone hat zum Ziel, die Kraft, Ausdauer, Schnellkraft, Balance, Beweglichkeit, Stabilität, Koordination und Flexibilität zu verbessern. FunTone ist ein freies, mehrgelenkiges und multidimensionales Training zur Musik im Gruppenfitnessbereich. Dabei werden Bewegungsabläufe geübt, statt einzelne Muskeln trainiert. "Fun" steht für FUNKtionell sowie für Spass.

(25.11.2016/FS)