

FunTone® Day | Samstag, 13. Januar 2018

Das fundierte und erfolgreiche FunTone® Konzept, bringt klare Struktur in deine Stunden, trainiert den Körper funktionell und abwechslungsreich und überzeugt mit schnellen Trainingsresultaten, Figurstraffung und Fettreduktion.

Dieser Tag ist geeignet für FunTone® Kursleiter sowie für alle Toning Kursleiter, die FunTone® kennenlernen möchten. Unser Presenter Team wird dich mit vier verschiedenen FunTone® Masterclasses fordern und begeistern. Freu dich auf viele neue Übungen und Bewegungsabläufe - perfekt choreographiert, damit du alles direkt in deinen Stunden umsetzen kannst. Freue dich auf ein energiegeladenes FunTone® Feuerwerk.

Der FunTone Day® ist Bestandteil des SAFS Weiterbildung Circle. Dieser beinhaltet im Jahr 2018 über 150 Workshops, Special Days und Expertentage – für die sagenhafte Jahrespauschale von gerade mal 480 CHF!

Das Programm

09:00 - 09:30 Uhr	Begrüssung, FunTone® News Jana Spring
09:30 - 10:45 Uhr	FunTone® Intensity Jürg Neukom Dein ultimatives Ganzkörper Training für einen athletischen, ästhetischen und leistungsfähigen Körper. Durch den Einbezug diverser Athletikfaktoren und Hantelscheiben schwinden deine Problemzonen und du bringst deinen Körper in Topform. Jürg präsentiert dir die funktionellen Übungen in verschiedenen Levels für jede Leistungsstufe.
10:45 - 11:00 Uhr	Pause
11:00 - 12:15 Uhr	FunTone® Stability Jana Spring In diesem Workout bekommst du ganz viele neue Ideen, egal ob du mit einem BOSU arbeitest, oder nicht. Diese Übungen bringen dich auf viele neue Ideen, die du in jedem FunTone® Workout einsetzen kannst. FunTone® Stability ist das funktionelle Balance Training für den ganzen Körper auf einem instabilen Untergrund. Bei jedem Schritt wird die tiefliegende Muskulatur aktiviert und gleichzeitig alle Gelenke entlastet. FunTone® Stability beugt körperlichen Dysbalancen vor, fördert deine Balance, setzt neue Energie frei und garantiert einen straffen Körper. Dich bringt nichts mehr aus dem Gleichgewicht!

12:15 - 13:15 Uhr	Mittagspause
13:15 - 14:30 Uhr	<p>FunTone® Basic – das Fundament Eva Gut</p> <p>Das moderne, funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. FunTone® Basic ist einfach, intensiv und effizient. Es ist das Fundament für ein erfolgreiches funktionelles Workout und geeignet für alle, die schnelle und sichtbare Resultate wollen. Einfache Basic Übungen, ausgeführt mit präziser Technik und Spass an der Bewegung, bringen dich an deine Grenzen. Eine kleine Portion Kreativität und schon ist eine neue FunTone® Basic Lektion entstanden. Lass dich von Eva überraschen.</p>
14:45 - 15:00 Uhr	Pause
14:45 - 16:00 Uhr	<p>FunTone® Stability Lisa Stefani</p> <p>Durch das Training auf einer instabilen Unterlage wie auf dem BOSU, lässt sich nicht nur dein Gleichgewichtssinn verbessern, sondern auch deine Körperhaltung und Koordination. Du bist vermehrt gezwungen die optimale Körperausrichtung einzunehmen, dabei spielt die Rumpfstabilisation eine grosse Rolle. Steige auf den BOSU und aktiviere deine tiefliegende Rumpfmuskulatur - der Spass und die Trainingsresultate sind gesichert! Die Übungen von dieser Masterclass kannst du als Inspiration für alle andere FunTone® Workouts nutzen. Don't miss it!</p>
16:00 Uhr	Ende