



FunTone® Day | Samstag, 30. März 2019 | David Gym ZH West

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® sowie für alle Toning Kursleiter, die FunTone® kennenlernen möchten. Unser internationales Master Trainer Team wird Sie mit vier verschiedenen FunTone® Masterclasses fordern und begeistern. Freuen Sie sich auf viele neue Übungen und Bewegungsabläufe - perfekt choreographiert, damit Sie alles direkt in Ihren Stunden umsetzen können. 45 seconds – be ready!

WBC

! *Der FunTone Day - sowie alle Funtone Workshops und Expertentage - sind Bestandteil des SAFS Weiterbildung Circle. Dieser beinhaltet im Jahr 2018 über 150 Workshops, Special Days und Expertentage – für die profitable Jahrespauschale von 480 CHF! Mehr Infos unter: www.safsweiterbildung.ch.*



09:00 - 09:30 Uhr	Begrüssung, FunTone® News Jana Spring
09:30 - 10:45 Uhr	<p>FunTone® Sensibility – THE BEST ANIMAL MOVES Jürg Neukom & Roger Zwingli</p> <p>Werde Teil dieses aussergewöhnlichen Fitnesstrends und lasse dich von Animal Movement inspirieren. Das Workout mit ursprünglichen Bewegungsmustern ist der Geheimtipp für alle, die ihre Stabilität, Mobilität und Flexibilität verbessern möchten. Dynamisch und kraftvoll werden etwa der Gang des Leoparden, des Skorpions oder des Bären imitiert. Lass dich überraschen!</p>
10:45 - 11:00 Uhr	Pause
11:00 - 12:15 Uhr	<p>FunTone® Cardio – LISTEN TO YOUR HEART Jana Spring</p> <p>Der erfolgreiche Fatburner aus dem Hause FunTone ist die beliebteste Stunde in den Fitness Clubs. FunTone Cardio kombiniert funktionelle Übungen mit intensiven Cardio Intervallen auf dem Step, und lässt die Fettpolster schmelzen. Freue dich auf Jana's durchdachte Übungen mit dem Step und klaren Choreographie Aufbau, der dein Herz höher schlagen lässt. Excuses don't burn calories – listen to your heart!</p>
12:15 - 13:15 Uhr	Mittagspause
13:15 - 14:30 Uhr	<p>FunTone® Intensity – POWER CHALLENGE Manuela Latini</p> <p>Im Alltag wird unser Körper ständig vor Herausforderungen gestellt. Wir heben Lasten, müssen schnell reagieren und sind täglich gefordert, Ungewohntes zu meistern. In diesem intensiven Ganzkörper Workout widmet sich Manuela verschiedenen Herausforderungen. Durch Einsatz von Hantelscheiben und neuartigen Bewegungen wird die Muskulatur neu gefordert, dadurch widerstandsfähiger und stärker! Muskulatur braucht immer wieder neue Reize, diese bekommst du hier! Athletik, Schnellkraft und jede Menge Spaß von der ersten Sekunde an! Mit Manuela zur Höchstleistung - ein Kinderspiel!</p>
14:30 - 14:45 Uhr	Pause
14:45 - 16:00 Uhr	<p>FunTone® Flow – FEEL & ENJOY Lisa Stefani & Eva Gut</p> <p>Bewegung und Atmung werden zu einem fliessenden Erlebnis und einer finalen Choreographie verbunden. Abwechslungsreich, harmonisch, gefühlvoll. Ein Ganzkörpertraining, welches Beweglichkeit, Kraft, Koordination und vor allem das Körpergefühl verbessert. Ein Erlebnis zum Geniessen. Eva und Lisa freuen sich auf dich!</p>
16:00 Uhr	Ende