



**Ab Februar im BleicheFit!**  
**Jeden Montag um 9:00 Uhr**



## **Die erfolgreichsten Workouts für den ganzen Körper**

- **Funktionelle Training für den ganzen Körper**
- **Effektive Figurstraffung und Fettreduktion**
- **Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Balance, Stabilität und Beweglichkeit werden im FunTone trainiert.**

FunTone® ist ein freies, mehrgelenkiges und multidimensionales Toning für den ganzen Körper. Dabei werden Bewegungsabläufe geübt, statt einzelnen Muskeln trainiert. Das funktionelle und athletische Toning mit viel FUN für alle, die schnelle und sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion wollen.

In verschiedenen 45 Sekunden FunTone® Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal trainiert und durch die zweite Wiederholung die funktionelle Wirkung verstärkt.

**Wir freuen uns auf Dich.**