



# funciofit

KLEINGRUPPEN TRAINING

**FLEXIBLE KURSKARTE  
EINZELSTUNDE**

## RÜCKEN HARMONIE

DIENSTAGS 11:00 Uhr

## PILATES

MITTWOCHS 09:30 Uhr

MITTWOCHS 19:00 Uhr



SCAN ME



funciofit Training

Georg-Wimmer-Ring 29 · 85604 Zorneding

Tel: 08106 / 99 80 278 · [www.funciomed.de](http://www.funciomed.de) · [info@funciomed.de](mailto:info@funciomed.de)



# funciofit

KLEINGRUPPEN TRAINING

## RÜCKEN HARMONIE

BEUGT RÜCKENSCHMERZEN VOR UND KRÄFTIGT DIE GESAMTE STABILISIERENDE MUSKULATUR, DIE FÜR EINE GUTE KÖRPERHALTUNG ENTSCHEIDEND IST. ZUSÄTZLICH RUNDEN SPEZIELLE ENTSPANNUNGSÜBUNGEN DAS PROGRAMM SANFT AB.

## PILATES

IST EIN SANFTES GANZKÖRPERTRAINING ZUR KRÄFTIGUNG VON BECKENBODEN-, BAUCH- UND RÜCKENMUSKULATUR. DIE KOMBINATION VON ATMUNG UND FLIESSENDEN BEWEGUNGEN MACHT DIESE TRAININGSFORM BESONDERS EFFIZIENT. DAS TRAINING KANN BARFUSS AUF DER MATTE MIT UND OHNE KLEINGERÄTE STATTFINDEN.

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH. DIE KURSE FINDEN AB 5 TEILNEHMERN NUR MIT **VORHERIGER ANMELDUNG** STATT: PER E-MAIL, KONTAKTFORMULAR ODER TELEFON.

AN GESETZLICHEN FEIERTAGEN FINDET KEIN KURSPROGRAMM STATT.



SCAN ME

funciofit Training

Georg-Wimmer-Ring 29 · 85604 Zorneding

Tel: 08106 / 99 80 278 · [www.funciomed.de](http://www.funciomed.de) · [info@funciomed.de](mailto:info@funciomed.de)