

**GESUND
FLEXIBEL
TRAINIEREN**



WWW.FUNCTIONMED.DE/TRAINING.DE



**VERBESSERE NACHHALTIG
DEIN WOHLBEFINDEN UND
SORGE PRÄVENTIV FÜR
DEINE GESUNDHEIT**

KLEINGRUPPEN TRAINING

TEILNAHME IST NACH VORHERIGER ANMELDUNG MÖGLICH,
ENTWEDER ALS EINZELSTUNDE ODER MIT EINER KURSKARTE.

**RÜCKEN
HARMONIE**

DIENSTAG 11 - 12 UHR

PILATES

MITTWOCH 10 - 11 UHR

MITTWOCH 18:15 - 19:15 UHR



**IN DEN RÄUMLICHKEITEN
DANCE MANIA
TANZSTUDIO**



**BUCHER STR. 2
85614 KIRCHSEEON / EGLHARTING**



**ANSPRECHPARTNERIN:
EMEL BISCHOFF**

08106/99 80 72

INFO@FUNCTIONMED.DE

WWW.FUNCTIONMED.DE/TRAINING.DE

**GESUND
FLEXIBEL
TRAINIEREN**



RÜCKEN HARMONIE

DIESES HARMONISCHE GANZKÖRPERTRAINING BEUGT RÜCKENSCHMERZEN VOR UND STÄRKT DIE STABILISIERENDE MUSKULATUR, DIE FÜR EINE AUFRECHTE KÖRPERHALTUNG ESSENZIELL IST. ERGÄNZT WIRD DAS PROGRAMM DURCH GEZIELTE ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, DIE EINE SANFTE ERHOLUNG FÖRDERN.

PILATES

DIESES SANFTE GANZKÖRPERTRAINING ZIELT AUF DIE KRÄFTIGUNG DER BECKENBODEN-, BAUCH- UND RÜCKENMUSKULATUR AB. DIE AUSGEGLICHENE KOMBINATION VON ATMUNG UND FLIESSENDEN BEWEGUNGEN MACHT DIESE TRAININGSFORM BESONDERS EFFEKTIV. DAS TRAINING WIRD BARFUSS (ALTERNATIV MIT RUTSCHFESTEN SOCKEN) AUF DER MATTE MIT ODER OHNE KLEINGERÄTE DURCHGEFÜHRT.



AB FÜNF TEILNEHMERN BIETEN WIR
KLEINGRUPPENTRAININGS AN.

UNSERE KURSE SIND FORTLAUFEND.
EIN EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH.
AN GESETZLICHEN FEIERTAGEN
ENTFALLEN DIE KURSE.

DIE TEILNAHME IST NACH VORHERIGER
ANMELDUNG MÖGLICH, ENTWEDER ALS
EINZELSTUNDE ODER MIT EINER KURSKARTE.

WWW.FUNCTIONMED.DE/TRAINING.DE