



FunTone®

45 SECONDS – BE READY

Jeden Donnerstag um 20:00 Uhr

Jetzt den ganzen Oktober gratis trainieren



Tatiana Agnesens
fitness@agnesens.com

Dein Functional Toning für maximalen Erfolg

FunTone® ist ein freies, mehrgelenkiges und multidimensionales Toning. Dabei werden Bewegungsabläufe geübt, statt einzelne Muskeln trainiert. In 45 Sekunden Intervallen werden alle Muskelketten im Körper beansprucht. Durch die gesteigerte Durchblutung und Flüssigkeitsversorgung der Muskelketten werden die Bindegewebsstrukturen verbessert und vorhandene Fettspeicher schneller abgebaut. Zusätzlich zu Kraft und Ausdauer werden im FunTone® Koordination, Schnellkraft, Stabilität und Beweglichkeit trainiert.