



## Functional-Training Montag 18.00 – 19.00 Uhr Sportfeld Gründenmoos Raum 3

Erlebe ein effektives Ganzkörper-Workout, das **garantiert Ergebnisse** liefert!

Du suchst nach einem Fitnessprogramm, das deine Leistungsgrenzen herausfordert und dein volles Potenzial entfesselt? Functional-Training ist bekannt als die wirkungsvollste Trainingsmethode und erfreut sich daher grosser Beliebtheit! Diese Trainingsart konzentriert sich auf Bewegungsabläufe, die im täglichen Leben wichtig sind. Im Gegensatz zum herkömmlichen Krafttraining, das einzelne Muskeln isoliert trainiert, führt Functional-Training komplexe Bewegungen aus, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen.

Die Ergebnisse sind schnell sichtbar und umfassend: Funktionelles Training verbessert **Kraft, Stabilität, Balance, Flexibilität, Schnelligkeit** und **Ausdauer**. Durch kurze Belastungszeiten und hohe Trainingsintensität steigert du sehr schnell deine Leistungsfähigkeit.

Bereit, deine Fitness auf das nächste Level zu heben? Melde dich jetzt an und starte deine Reise zu einem stärkeren und gesünderen Ich!

Anmeldung/Fragen:

[www.balamworkout.sportmeo.com](http://www.balamworkout.sportmeo.com)

Balam Hübscher

076 516 08 03

[info@balam-workout.ch](mailto:info@balam-workout.ch)