FunTone®

Unter der Leitung unserer qualifizierten FunTone® Trainerin Maja Berchtold. Sie bietet wiederum ein abwechslungsreiches, funktionales Ganzkörpertraining für jedermann an.
FunTone® ist modern, einfach, effizient – jedoch intensiv. Hiermit wird mit eigenem Körpergewicht gearbeitet und zusätzlich zu Kraft und Ausdauer werden Schnelligkeit, Balance, Stabilität trainiert. In verschiedenen 45 Sekunden-Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal trainiert.

Schiklub Rankweil

YOGA

LEBEDA
YOGA | COACH

Die Flexibilität und Beweglichkeit kommt gerne zu kurz und weshalb wir heuer folgendes anbieten.

Schiklub Rankweil

Altersgruppen:
Kids: 12 – 16 Jahre
Erwachsene: ab 17 Jahre

Bei LEBEda Yoga stärken wir mit Power Vinyasa Yoga die Tiefenmuskulatur und sorgen gleichzeitig für mehr Mobilität, Flexibilität und Geschmeidigkeit. Im Vordergrund steht: Deine Bewegungen, Dein Wohlbefinden, Du.