

funczio**kurse**

Unsere funczio**kurse** bieten Ihnen vielfältige, abwechslungsreiche und dynamische Gruppenlektionen mit viel Spass und hoher Qualität.

Das primäre Ziel ist es, präventiv und nachhaltig, gezielt die Gesundheit durch Aufbau und Kräftigung der Muskulatur sowie die Verbesserung der Beweglichkeit und der Durchblutung zu fördern.

Mit dem gezielten Training werden Bewegungsabläufe systematisch und bewusst geschult. Dadurch wird die Körperhaltung optimiert und die Rumpfmuskulatur gestärkt. Man fühlt sich einfach wohler und fitter in seiner Haut.

Gerne zeigt Ihnen unser Fachpersonal auch anatomische Zusammenhänge auf und integriert kleine Theorieblöcke in die Kurse. Dadurch wird die Körperwahrnehmung bewusster und das Körpergefühl verbessert, sodass Sie schwungvoll und energiegeladen den Alltag meistern.

Gemeinsam trainieren macht Spass

Nebst dem Fokus Ihrer Gesundheit sind Freude und Spass am Training ebenso wichtige Faktoren, welche uns sehr am Herzen liegen. Denn nur so, kommt man auch gerne wieder trainieren. Wir legen deshalb Wert auf einen persönlichen Umgang, soziale Aspekte, eine angenehme Atmosphäre sowie eine "lässige" Gruppendynamik.

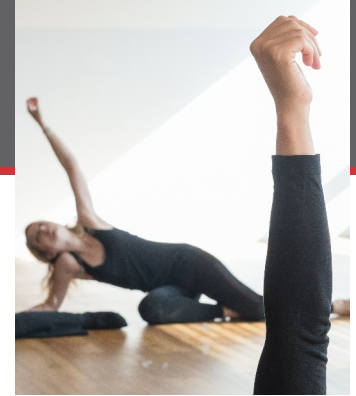


Workout

Unsere funczio**kurse** bieten Ihnen einen idealen Ausgleich zum Alltag, sei es zum Auspowern nach einem intensiven Arbeitsalltag, als sportlicher oder entspannter Tagesanfang in einem unserer Morgen-Kurse oder auch mal als aktive Abwechslung in der Mittagspause.

Mal intensiv – Mal entspannt – aber auf jeden Fall abwechslungsreich

Die Kurslektionen, werden individuell der Gruppengrösse und dem Level der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer angepasst. Es ist daher möglich, dass in einer Lektion z.B. nur ein ganz spezifischer Körperteil trainiert wird, und beim nächsten Mal ein Ganzkörper-Workout geplant ist. Oder, dass es beim einen Mal ganz schön intensiv wird und beim nächsten Mal das Training eine eher entspannende Wirkung zeigt.



Unsere qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter sind stets bemüht, für die nötige Abwechslung bezüglich des Trainingsprogramms zu sorgen, dies jedoch aber auch, mit der nötigen Flexibilität das geplante Trainingsprogramm dem aktuellen gesundheitlichen Bedürfnissen der Kunden anzupassen.

Persönlich

Unsere **funcio**urse finden in Kleingruppen statt, sodass auf jede einzelne Teilnehmerin und jeden einzelnen Teilnehmer individuell eingegangen werden kann. Dadurch ist ein Einstieg - ausser in laufende Block-Kurse nur nach Absprache - jederzeit möglich.

Abonnement

Es besteht die Möglichkeit ein Einzel-Eintritt oder ein Abonnement zu lösen, sowie unverbindliche und kostenlose Schnupperlektionen (ausser in Block-Kursen) zu buchen.

Zudem sind unsere **funcio**urse QualiCert anerkannt, was sich positiv auf die Kostenbeteiligung der Krankenkassen auswirken kann. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Aktuelle Kurse sowie weitere interessante Informationen, wie z.B. zur Kursleitung oder den Kurszielen, finden Sie auf unserer Website: [www.funcio**med**.ch](http://www.funciomed.ch)