



# FUNCTIONAL TRAINING

## Gesundheitskurs

Funktional und ganzheitlich.

In diesem Gesundheitskurs wird der Körper als ganzheitliches System gefordert und trainiert.

Dabei werden jeweils mehrere Muskelketten und Gelenke gleichzeitig beansprucht, die auch von Natur aus bei alltäglichen und sportbezogenen Bewegungen zusammenarbeiten.

Ziel ist es, den Körper im Ganzen zu aktivieren und zu trainieren.

### KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto:info@lyfes.de) | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [\\_lyfes\\_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen