



swiss academy of fitness & sports

So kommen Kunden in die Stunden

Neues Gruppenfitness-Konzept FunTone

Mit funktionellen Übungen, einem klar strukturierten Choreographie-Aufbau und zahlreichen Musikinterpretationen sorgt das neue FunTone-Konzept für frischen Wind und volle Toning-Lektionen. FunTone setzt Massstäbe in der Toning-Welt und macht Fettreduktion und Figurstraffung leicht.

Jana Spring, Hauptverantwortliche für die Kursleiterausbildungen bei der SAFS und Entwicklerin von FunTone, erklärt das Besondere am Konzept: „Es ist das neue, funktionelle Toning mit viel Fun – für alle, die sichtbare Ergebnisse wollen. Bei diesem freien, mehrgelenkigen und multidimensionalen Training im Gruppenfitness-Bereich werden Bewegungsabläufe geübt, statt einzelne Muskeln zu trainieren. ‚Fun‘ steht für ‚funktionell‘ und für Spass. Denn Freude beim Training ist die Grundlage für Regelmässigkeit und somit für Erfolg.“

Ausschlaggebend für das Entstehen des neuen Konzeptes waren die Erkenntnisse des SAFS-Ausbilderteams, das die Entwicklungen in der Gruppenfitness lau-



Foto: SAFS AG

Figurstraffung mit Spass – dafür steht das Gruppenfitness-Konzept FunTone

fend beobachtet. Einerseits werden die Mitglieder im Fitnesscenter immer anspruchsvoller – möglichst wenig Choreographie, schnelle Ergebnisse und professionelle Anleitung – und andererseits wollen sich angehende Kursleiter früher und in kürzerer Zeit ausbilden lassen. Um diesen gegensätzlichen Bedürfnissen gerecht zu werden, hat das SAFS-Team um Jana Spring FunTone entwickelt: Toning mit einer klaren Struktur, die effizientes Training garantiert und den Kursleitern genügend Freiraum lässt, ihre Ideen einzubringen.

Die Vorteile von FunTone

Das Konzept bringt frischen Wind ins Toning und beschert dem Fitnesscenter volle Klassen. Für die Kursleiter sind besonders die vielen funktionellen Übungen, die klar strukturierte Choreographie und die zahl-

reichen Möglichkeiten der Musikinterpretation im Toning wertvoll. FunTone macht Figurstraffung und Fettreduktion leicht.

Für das Gruppenfitness-Konzept ist kein neues Equipment nötig. Eigenwahrnehmung, Gleichgewicht und die Bewegungsabläufe werden zunächst mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Bei Fortgeschrittenen können verschiedene Geräte eingesetzt werden: Step, Tubes, Bälle oder Kleinhanteln – einfach das, was im Center bereits vorhanden ist.

FunTone-Termine 2012

FunTone-Update (für alle Kursleiter, die bereits über ein Body-Toning-Diplom verfügen):
21./22. April 2012
8./9. September 2012

FunTone-Ausbildung (Voraussetzungen sind Gruppenfitness-Grundlagen oder eine vergleichbare Ausbildung):
11./12. Februar 2012 und
1./2. März 2012
6./7. Oktober 2012 und
25./26. Oktober 2012

FunTone-Masterclass (FunTone live erleben und testen):
19. Februar 2012: SAFS Toning Day
2. Juni 2012: SAFS Convention Zürich
15.–22. September 2012: SAFS Fitness & Party Camp
18. November 2012: SAFS Toning Day

Anmeldung und weitere Informationen unter www.safs.com

Kontakt:

SAFS AG
Swiss Academy of Fitness & Sports
Heike Neumann
Albisriederstr. 226
8047 Zürich
Tel.: 044 404 50 70
Fax: 044 404 50 71
E-Mail: heike.neumann@safs.com
Internet: www.safs.com

Kursleiter haben verschiedene Möglichkeiten einzusteigen (siehe Kasten): FunTone ist seit diesem Jahr in die SAFS-Ausbildung „Kursleiter Toning“ integriert. Darüber hinaus können alle Kursleiter mit einem vorhandenen Toning-Diplom an einem zweitägigen FunTone-Update teilnehmen. Des Weiteren kann man FunTone an verschiedenen Conventions, Workshops und Special Days live erleben und testen.