

# Outdoor Functional Training

**Janine Dick**  
fit mit Dick



In diesem Workout trainieren wir in 55 Minuten unseren ganzen Körper kurz, knackig und hochintensiv!  
Es werden Treppen, Erhöhungen aller Art, Bänke, Geländer und andere Hindernisse genutzt, um alle Muskelgruppen zu trainieren.

Das Training findet wie folgt statt:

Wann: Mittwoch, 18.00 – 18.55 + 19.00 – 19.55 Uhr  
Wo: Sportanlage Gries in Volketswil  
Treffpunkt: 400m-Bahn vor den Fussballgarderoben  
Einzellektion: Fr. 25.00/Lektion  
Im Abo: Fr. 23.00/Lektion

Anmeldung via E-Mail an [fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch) oder via SMS/  
Whatsapp an 078 660 12 45.

Das Training findet bei extrem schlecht Wetter im Studio statt. Ich freue mich auf dich!

**Mehr Infos unter: [www.janine-dick.ch](http://www.janine-dick.ch) / [fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch)**