

## Kraft- & Ausdauer-circuit

### **STRONG – POWERFUL – SEXY**

Im Functional Training wird der Körper als Ganzes betrachtet.

In diesem Training konzentrieren wir uns auf alltagsnahe und funktionelle Bewegungsformen. Die Übungen beinhalten komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen und so den ganzen Körper gezielt fordern.



Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht. Zusätzlich kommen diverse Hilfsmittel wie TRX, Kettlebells, Kabelzug, Boxsack, Kurz- und Langhanteln, Plyobox, Rudergerät, Airbike u.v.m. zum Einsatz.

Da die Übungen individuell angepasst werden können, eignet sich das Training für Männer und Frauen mit jedem Fitness-Level.

**Kurse:** Mittwoch: 26.10. – 14.12.2022, 18.00 – 19.00 Uhr  
Mittwoch: 26.10. – 14.12.2022, 19.15 – 20.15 Uhr

**Ausfälle:** Ausfall: keine

**Kosten:** Fr. 216.00 = 8 Lektionen

**Infos unter:** Natel 078 660 12 45 / Email: [fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch)

**Anmeldung:** [www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick](http://www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick)  
oder [fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch)