

Outdoor WOD Workout Of the Day

Janine Dick
fit mit Dick



In diesem Workout trainieren wir in „nur“ 45 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. Damit wir unser Herz-/Kreislaufsystem so richtig auf Touren bringen, joggen, sprinten und hüpfen wir.

Das Training findet wie folgt statt:

Wann: jeweils donnerstags, 8.15 - 9.00 Uhr
Wo: Sportanlage Gries in Volketswil
Treffpunkt: 400m-Bahn vor den Fussballgarderoben
Kosten: Fr. 15.00/Lektion (Bezahlung in bar vor Ort)

Anmeldung bis spätestens am Mittwochabend, 20.00 Uhr, via E-Mail an fit@janine-dick.ch oder via SMS/Whatsapp an 078 660 12 45.

Das Training findet bei jeder Witterung und ab einer Teilnahme von einer Person statt. Ich freue mich auf dich!

Mehr Infos unter: www.janine-dick.ch / fit@janine-dick.ch