

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.

Tag / Daten: Mittwoch, 23.08. – 13.12.2023

Zeiten: Kurs 1: 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs 2: 19.15 – 20.15 Uhr

Ausfälle: 11.10. + 18.10.2023 = Herbstferien

Kosten: Fr. 405.00 = 15 Lektionen

Infos unter: Natel 078 660 12 45 / Email: fit@janine-dick.ch

Anmeldung: direkt unter www.sportsnow/go/studio-fit-mit-dick
oder fit@janine-dick.ch