

Functional Training



Janine Dick
fit mit Dick

Der neue Trainingstrend Functional Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform.

Funktionelle Bewegungsformen beinhalten komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen und so gleichzeitig den ganzen Körper fordern.

Schöne Muskeln gibt es gratis dazu.

Mit Kinderhüeti im Hause (kostenpflichtig).

Kursort: GZ „In der Au 1“, 8604 Volketswil

Datum/Zeit: Dienstag, 9.1. - 17.4.18, 8.45 - 9.45 Uhr

Ausfälle: 23.1. / 20. + 27.2.18

Kosten: 12 Lektionen à Fr. 22.00 = Fr. 264.00

Kursleitung: Janine Dick, diplomierte Functional Trainerin
Der Kurs ist krankenkassenanerkant.

Informationen und Anmeldung:

Direkt bei Janine Dick unter 078 660 12 45,
fit@janine-dick.ch oder www.janine-dick.ch