Functional Training

Kraft- & Ausdauercircuit

Janine Dick
fit mit Dick

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, Hanteln, Kabelzug, Boxsack, 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:	Dienstag: 08.01. – 16.04.19, 08.45 – 09.45 Uhr Mittwoch: 09.01. – 17.04.19, 18.00 – 19.00 Uhr Freitag: 11.01. – 12.04.19, 10.00 – 11.00 Uhr*
	*Diese Lektion findet erst ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.
Kosten:	Fr. 300.00 = 12 Lektionen = Dienstag + Mittwoch Fr. 275.00 = 11 Lektionen = Freitag
Infos unter:	Natel 078 660 12 45 / Email: fit@janine-dick.ch
Anmeldung:	www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick

Studio „fit mit Dick“, Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil, www.janine-dick.ch