

Janine Dick
fit mit Dick

Bewegt zu mehr Lebensqualität

Functional Training – Kraft- & Ausdauer-circuit



powerful, strong & sexy

Kraft- & Ausdauer-circuit

Im Functional Training wird der Körper als Ganzes betrachtet.

In diesem Training konzentrieren wir uns auf alltagsnahe und funktionelle Bewegungsformen wie z.B. Push & Pull, Kniebeugen, Ausfallschritte, Stabilisationen, Rotationen und Hüftstreckung. 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, Lang- und Kurzhanteln, Kabelzug, Minibands, Koordinationsleiter, 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.

Schöne Muskeln gibt es gratis dazu.

Kursort:	Studio „fit mit Dick“ Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil
Tag/Zeit:	Dienstag, 08.45 – 09.45 Uhr Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Daten:	Dienstag: 21.8. – 2.10.18 Mittwoch: 22.8. – 3.10.18 Freitag: 24.8. – 5.10.18
Kosten:	Fr. 175.00 = 7 Lektionen à 60 Minuten
Kursleitung:	Janine Dick, dipl. Functional Trainerin
Informationen und Anmeldung:	Natel +41 78 660 12 45 oder fit@janine-dick.ch