



# meets Functional Training

In diesem Kurs steht die mentale Fitness und das Fundament der Bewegungs- und Leistungspyramide ganz im Vordergrund.

## **LINK MOVES® – Gehirnfitnesstraining**

Ganz nach dem Motto „**It's all in your head**“ starten wir als Erstes mit dem Bewegungskonzept „LINK MOVES® – Gehirnfitnesstraining“ von Heidrun Link und bringen damit unsere Synapsen zum Glühen.

## **Functional Training**

Anschliessend stehen Balance, Mobilität und Stabilität in unserem Fokus, welche bei den meisten Alltagsathleten Optimierungspotential haben. Wir legen das Fundament für optimale Bewegungsqualität, gleichen Dysbalancen aus und leisten gleichzeitig einen wertvollen Beitrag in der Verletzungsprophylaxe.

Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, welche mental und physisch fit bleiben und ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität verbessern wollen.

**Spezielles:** Die Lektionen sind einzeln buchbar und finden erst ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt. Anmeldungen sind verbindlich und müssen bis Freitag um 12.00 Uhr erfolgen. Anschliessend wird über die Durchführung entschieden.

**Verfügbare Lektionen können NICHT in dieser Lektion vor- bzw. nachgeholt werden!**

**Daten:** Samstag jeweils von 10.00 – 11.00 Uhr  
31.08. / 14.09. / 28.09. / 26.10. / 02.11. / 16.11.+ 30.11.19

**Kosten:** Fr. 25.00/Lektion (mit laufendem Abo)  
Fr. 30.00/Lektion (ohne laufendes Abo)

**Infos :** Natel 078 660 12 45 / Email: [fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch)

**Anmeldung:** [www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick](http://www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick)