Bootcamp / Outdoor Functional Training

Janine Dick
fit mit Dick

In diesem Workout trainieren wir in 55 Minuten unseren ganzen Körper kurz, knackig und hochintensiv!
Es werden Treppen, Erhöhungen aller Art, Bänke, Geländer und andere Hindernisse genutzt, um alle Muskelgruppen zu trainieren.

Das Training findet wie folgt statt:

Wann:	Mittwoch, 18.00 – 18.55 + 19.00 – 19.55 Uhr
Wo:	Sportanlage Gries in Volketswil
Treffpunkt:	400m-Bahn vor den Fussballgarderoben
Einzellektion:	Fr. 25.00/Lektion
Im Abo:	Fr. 23.00/Lektion

Anmeldung via E-Mail an fit@janine-dick.ch oder via SMS/ Whatsapp an 078 660 12 45.

Das Training findet bei extrem schlecht Wetter im Studio statt. Ich freue mich auf dich!

Mehr Infos unter: www.janine-dick.ch / fit@janine-dick.ch