

# 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, 8.5. - 10.7.18, 8.45 - 9.45 Uhr

**Kosten:** 10 Lektionen à Fr. 22.00 = Fr. 220.00

**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](http://www.janine-dick.ch)