Functional Training

Kraft- & Ausdauercircuit

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, Kabelzug, Boxsack, Kurz- und Langhanteln, 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.

Kurs:	Dienstag: 24.08. – 05.10.21, 08.45 – 09.45 Uhr
Kosten:	Fr. 189.00 = 7 Lektionen
Infos unter:	Natel 078 660 12 45 / Email: fit@janine-dick.ch
Anmeldung:	direkt unter www.sportsnow/go/studio-fit-mit-dick oder fit@janine-dick.ch

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

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