



# Functional Training

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 (Fr. 6.00 / Stunde pro Kind)**

<b>Datum/Zeit</b>	Dienstag, 22. August bis 12. Dezember 2017, 08:45 bis 09:45 Uhr (14x) <b>Ausfälle:</b> 10., 17. und 31. Oktober 2017
<b>Kursort</b>	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
<b>Kursleitung</b>	Janine Dick, dipl. Functional Training- und Bootcamp-Instruktorin
<b>Kurskosten</b>	Fr. 280.00 / 308.00 (Einwohner/Auswärtige)
<b>Anmeldung</b>	Gemeinschaftszentrum «In der Au», In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a>