

Kraft- & Ausdauer-circuit

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.

Tag/Zeiten: Mittwoch Kurs 1 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs 2 19.15 – 19.15 Uhr

Kurse 2024:	Zeitraum	Lektionen	Abo-Kosten
FT 1/24:	10.01. – 17.4.2024	13	Fr. 351.00
FT 2/24:	08.05. – 10.07.2024*	10	Fr. 270.00
FT 3/24:	21.08. – 02.10.2024	7	Fr. 189.00
FT 4/24:	23.10. – 11.12.2024	8	Fr. 216.00

* Diese Lektionen werden von Sina Haertel und Daniela Heim vertreten.

Infos: Natel 078 660 12 45 / Email: fit@janine-dick.ch

Anmeldung: www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick
fit@janine-dick.ch oder Natel 078 660 12 45

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