

Functional Training (Bootcamp)

«Ich sollte mich mehr bewegen!»

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

«JETZT muss ich wirklich mehr Sport machen, aber heute ist ja noch ...!»

Diese und ähnliche Sätze drehen immer wieder die Runden im Kopf? Du möchtest etwas tun, bekommst Deinen Hintern aber nicht hoch, weil: ...Ausreden gibt es genug :) ... doch Lösungen auch!

Und drei Lösungen in einer abgestimmten Gruppe kann ich Dir anbieten:

- macht es mehr Spass,
- ist man motivierter,
- sieht man «aha anderen geht es genauso»

und wenn Du mal wieder ein Tief hast, werden die anderen es schaffen, dass Du deine Motivation wieder findest.

Wir treffen uns, bewegen uns, wann immer möglich, in der freien Natur.

(keine Sorge, wenn du noch nicht oder nicht mehr fit bist, wir starten alle langsam und bauen uns so auf).

Wann	ab Januar 2019 (Terminfindung erfolgt später)
Wo	Draussen (Ort wird bekanntgegeben) oder im FGZ Kurslokal, Hegianwandweg 92
Kosten	Fr. 50.– für 7 Lektionen à 50 min. als Kennenlernerntarif (Gruppen mind. 5 Teilnehmende)
Ausrüstung:	Sportlich, mit Mätteli bei Bedarf
Kursleitung	Jeannette Folke, dipl. Personal Trainerin, dipl. Ernährungs- und Fitness Trainerin, Mental Trainerin
Fragen	Kursthema: Jeannette Folke (079 542 54 51 / jfolke@weightcoach.ch) Kursorganisation: Gianni Cocchiarella (044 450 20 40 / freizeit@fgzzh.ch)
Anmeldeschluss	Freitag, 4. Januar 2019 (anschliessend werden die Interessierten kontaktiert und ein Termin vereinbart bzw. eine Gruppe zusammengestellt.)



FGZ Freizeit

Anmeldung Functional Training (Bootcamp) ab Januar 2019 (bitte leserlich schreiben)

Familienname : Vorname: Alter:.....

Adresse und PLZ: Telefon:

E-Mail: Wie fit bin ich?:

Die Kurskosten werden **bei Kursbeginn vor Ort beglichen.**

Anmeldung an: – FGZ-Geschäftsstelle, Schweighofstrasse 193, 8045 Zürich *oder*

– Gianni Cocchiarella, Margaretenweg 25, 8055 Zürich *oder* per Mail an freizeit@fgzzh.ch

Infos auch auf Facebook unter FGZ Freizeitkommission (Freiko) oder auf der FGZ-Homepage (www.fgzzh.ch), Rubrik «Mieter/innen», Unterrubrik «Freizeit». Hier sind die aktuellen Anlässe der Freizeitkommission ersichtlich und es ist in der Regel auch möglich, sich online für einen Kurs anzumelden bzw. Feedback zu geben.