



**gz**  
★  
in der  
**au**



# Fuctional Training

**Werde stark für den Alltag!**

Erlebe ein Workout, das deinen ganzen Körper fordert und dich fit für jede Herausforderung macht!

Mit gezielten, natürlichen Bewegungen trainierst du Kraft, Stabilität, Balance und Ausdauer gleichzeitig. Funktionelle Übungen, die dich im Alltag spürbar stärker, beweglicher und energiegeladener machen.

**Mehr Power. Mehr Dynamik. Mehr du!**

**Datum/Zeit** Donnerstag, 27. August bis 17. Dezember 2026, 8.45 bis 9.45 Uhr (13x)

**Ausfälle** 8./15./22. Oktober sowie 26. November 2026 (Ustermärt)

**Kursort** GZ In der Au

**Kursleitung** Jasmin Morf, Antara-Instruktorin

**Kurskosten** CHF 338.00

**Anmeldung** GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,  
gemzen@volketswil.ch, [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR