

TRX® Suspension Training®

Kursbeschreibung

TRX® Suspension Training® ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Da die Bänder des TRX® bei jeder Übung ständig in Bewegung sind, werden nicht nur Kraft und Ausdauer trainiert. Bei allen Übungsvarianten im Stehen, sowie auch im Liegen, verbessert sich die Rumpfstabilität, die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht.

Kursinformationen

Kurszeiten: Dienstag, 17.00-18.00 Uhr
 Mittwoch, 12.15-13.00 Uhr
 Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
 Donnerstag, 20.15-21.15 Uhr
Kursleitung: Tanja Tschumi

