



Physiotherapie Embrach  
Fitnesscenter

**TRX**  
Suspension Training



TRX Suspension Training™ ist ein funktionelles Ganzkörpertraining. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts wird nicht nur die Kraft und Rumpfstabilität verbessert, sondern auch die Ausdauer, Koordination und das Gleichgewicht.

Dank vielseitigen Übungen und Anpassungsmöglichkeiten kann das Training jederzeit optimal an deine Bedürfnisse angepasst werden.

Mache dir selbst ein Bild und lass dich von der Effektivität von TRX überzeugen!

# Halbjahres-Kurs

**Zeit:** **16. August 2017 – 14. Februar 2018**  
(27. Dez. und 3. Jan. keine Lektion)

**Mittwoch 19:30 – 20:25 Uhr**

**Kosten:** **Fr. 500.- / 25x** (mind. 5, max. 6 Teilnehmer)

**Anmeldung:** mit Anmeldeformular oder per Email  
**info@physiotherapie-embrach.ch**  
**Anmeldefrist bis am 7. August 2017**

***Anmeldungen sind verbindlich.***

*Nicht besuchte Lektionen werden nicht zurückerstattet und können nicht weitergegeben werden.*