



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: 14. März – 26. September 2018

(23.5./4.7./1.8./8.8. 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 2. März 2018

Anmeldungen sind verbindlich.

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