



Physiotherapie Embrach AG
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!

Zeit: 30. Okt. 2019 – 26. Febr. 2020

Mittwoch 19:30 – 20:25 Uhr

(keine Lektion am 25. Dez., 1. + 20. Jan.)

Kosten: Fr. 320.- / 16x (mind. 5, max. 6 Teilnehmer)

Anmeldung: mit Anmeldeformular oder per Email

info@physiotherapie-embrach.ch

Anmeldefrist bis am 23. Okt. 2019