



Physiotherapie Embrach AG
Fitnesscenter
044 865 71 91

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: 2. September – 15. Dezember 2020
Mittwoch 19:30 – 20:25 Uhr

Zeit: 3. September – 16. Dezember 2020
Donnerstag 19:15 – 20:10 Uhr

Kosten pro Kurs: Fr. 320.- / 16x (mind. 5, max. 7 Teilnehmer)
Anmeldung: an info@physiotherapie-embrach.ch