



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: 22. April – 1. Juli 2021**  
**Donnerstag 19:15 – 20:10 Uhr**

**Kosten pro Kurs: Fr. 200.- / 10x** (mind. 4 Teilnehmer)  
**Anmeldung: an [info@physiotherapie-embrach.ch](mailto:info@physiotherapie-embrach.ch)**  
(Keine Lektion am 12. + 13. Mai (Auffahrt))