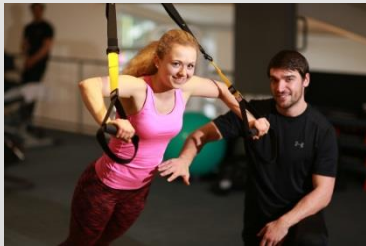


Kurse



TRX-Einsteigerkurs

Donnerstag 19:00- 19:30



TRX

Montag 20:00 - 20:45
Mittwoch 19:00 – 19:45
Sonntag 10:00 – 10:30



Bauch-X-Press

Montag 10:00 – 10:30
18:00 - 18:30
Mittwoch 20:00 – 20:30
Donnerstags 19:45 – 20:15
Sonntag 10:30 – 11:00

Kursbeschreibung

TRX

Ganzkörper-Schlingen-Training bei dem das eigene Körpergewicht zum Einsatz kommt. Es werden Kraft, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit trainiert und vor allem die Rumpf- und Tiefenmuskulatur angesprochen und gekräftigt.

TRX-Einsteigerkurs

Für alle die noch nie einen TRX-Kurs mitgemacht haben es aber gerne mal ausprobieren möchten. Im Einsteigerkurs bringen wir euch die Grundlagen des TRX bei z.B. wie man die das Band einstellt und wir gehen mit euch zusammen Grundlagenübungen durch wobei wir verstärkt auf eine korrekte Ausführung achten.

Bauch-X-press

Intensives und abwechslungsreiches Training zur Stärkung der gesamten Bauch-, Rumpf- und Extremitätenmuskulatur.