

# 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

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



## Crosstraining

Montag 18:30-19:30

# 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.

## Crosstraining

Training, die auf die Regionen des Körpers ausgerichtet ist, die beim Alltag beansprucht werden.