

ERWACHSENE

TRX TRAINING

FREITAGS, 17.30-18.15 UHR TRX POWER EXPRESS
SAMSTAGS, 09.00-10.00 UHR TRX COMPLETE WORKOUT

Total Resistance Exercises (TRX) oder vereinfacht gesagt: Ein Suspension Training als hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.



Von den Beinen über Po zu Bauch, Brust, Rücken, Armen und Schultern – effektiv trainieren.

Egal ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbautraining nach (Sport-)Verletzung oder Stärkung des Rumpfes-

TRX ist vielseitig



**WEITERE INFOS UND ANMELDUNG BEI DER
SPARTENLEITUNG DENISE**

0171 - 327 62 48

