TRX® LEVEL 1 GRUPPENTRAINING

Das TRX® Level 1 Gruppentraining gewährleistet einen sicheren Umgang mit dem TRX® Schlingentrainer und beinhaltet ein Ganzkörpertraining mit verschiedenen Übungen rund um den Körper.

Mit dem TRX® Schlingentrainer lassen sich sowohl einzelne Muskelbereiche, als auch ganze Muskelketten funktionell trainieren. Die Belastung ist dabei durch die Schräglage sehr gut auf die persönlichen Voraussetzungen Leistungszustand anzupassen.

Der TRX® Trainer begleitet Sie intensiv bei den Grundübungen. Dies ist sowohl im Gruppenraum, als auch mit Halterung an der Bürotür, oder Outdoor möglich.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1-6

Dauer: 60 Min.

Preis: siehe Buchungstool

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Indoor Sportschuhe, ein Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mit.

Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand eine Körperstatusanalyse und eine Körperzielplanung.