TRX® LEVEL 2 GRUPPENTRAINING

Das TRX® Level 2 Gruppentraining beinhaltet weiterführende Übungen und Übungsverbindungen des Level 1.

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 und Vorerfahrungen anzupassen.

Der TRX® Trainer motiviert Sie die Übungen an Ihrer persönlichen Leistungsgrenze auszuführen. 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, eine Körperzielplanung und TRX® Level 1 Gruppentraining.