

TRX-Training in Kleingruppen

TRX-Training ist ein funktionelles Ganzkörpertraining: Mit Hilfe von labilen Schlingen und dem eigenen Körpergewicht werden gezielt Stabilität, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Das Training in Kleingruppen ermöglicht eine individuelle Betreuung durch die Instruktoren, was die Effizienz steigert und hilft, das eigene Trainingsziel zu erreichen. Trainingszeiten, Kursleitung, Anmeldung und Kosten siehe Rückseite.



Trainingszeiten

Donnerstag 17.20–18.10 Uhr / 18.15–19.05 Uhr

Leitung

Angela Hofstetter, Dipl. Physiotherapeutin FH und Sportphysiotherapeutin

Anmeldung

Wir bitten um Ihre Anmeldung an unserem Empfang, per E-Mail oder Telefon.

Kosten

CHF 360 / 10er-Abonnement

Das Abonnement ist 4 Monate ab der ersten Lektion gültig.

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer.