



# TRX Suspension Training - After Work



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Unsere After-Work-Angebote ermöglichen es Ihnen, nach einem Arbeitstag ein kurzes und effizient Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten. In diesem Kurs trainieren Sie mit den TRX Suspension Trainer. Das Training mit dem Schlingentrainer ist ein effizientes und intensives Training für jedermann. Die Kräftigungsübungen werden mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt, durch die Instabilität des TRX wird die Tiefenmuskulatur stark trainiert, zusätzlich wird die Koordination- und Stabilisierungsfähigkeit trainiert. Der Schwierigkeitsgrad kann individuell an die einzelnen Teilnehmer/innen angepasst werden.

- Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualicert.ch](http://qualicert.ch).

### Inhalt

- Warm up
- Ganzkörper Krafttraining mit dem Slingtrainer
- Functional Training mit und ohne dem TRX
- Intervalltraining
- Cool Down

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie beherrschen den Umgang mit dem Schlingentrainer und können Übungen auch zu Hause oder unterwegs umsetzen
- Sie steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness durch ein effektives und intensives Training
- Sie straffen und definieren Ihren Körper

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

15.08.2019 - 17.10.2019 / E\_1332060

### Zeit

17:30 - 18:00 h

### Wochentage

Do

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten

### Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# TRX Suspension Training - After Work



## Garantierte Durchführung

**Preis**

CHF 195.00

**Durchführungsort**

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

**Termine**

Tag	Datum	Zeit
1 Do	15.08.2019	17:30 - 18:00
2 Do	22.08.2019	17:30 - 18:00
3 Do	29.08.2019	17:30 - 18:00
4 Do	05.09.2019	17:30 - 18:00
5 Do	12.09.2019	17:30 - 18:00
6 Do	19.09.2019	17:30 - 18:00
7 Do	26.09.2019	17:30 - 18:00
8 Do	03.10.2019	17:30 - 18:00
9 Do	10.10.2019	17:30 - 18:00
10 Do	17.10.2019	17:30 - 18:00

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

