



TRX Suspension Training - Early Bird

Beschreibung	<p>Unsere Early-Bird-Kurse ermöglichen es Ihnen, vor der Arbeit ein kurzes und effizientes Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten. In diesem Kurs trainieren Sie mit dem 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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	13.08.2019 - 15.10.2019 / E_1332112
Zeit	07:15 - 07:45 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch
3008 Bern klubschule.ch





TRX Suspension Training - Early Bird

Preis CHF 195.00

Durchführungsort Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
1	Di	13.08.2019	07:15 - 07:45
2	Di	20.08.2019	07:15 - 07:45
3	Di	27.08.2019	07:15 - 07:45
4	Di	03.09.2019	07:15 - 07:45
5	Di	10.09.2019	07:15 - 07:45
6	Di	17.09.2019	07:15 - 07:45
7	Di	24.09.2019	07:15 - 07:45
8	Di	01.10.2019	07:15 - 07:45
9	Di	08.10.2019	07:15 - 07:45
10	Di	15.10.2019	07:15 - 07:45

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

