



TRX® Suspension Training



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

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

17.08.2021 - 19.10.2021 / E_1518617

Zeit

17:30 - 18:20 h

Wochentage

Di

Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 175.50

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



TRX® Suspension Training



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	17.08.2021	17:30 - 18:20
2 Di	24.08.2021	17:30 - 18:20
3 Di	31.08.2021	17:30 - 18:20
4 Di	07.09.2021	17:30 - 18:20
5 Di	14.09.2021	17:30 - 18:20
6 Di	21.09.2021	17:30 - 18:20
7 Di	05.10.2021	17:30 - 18:20
8 Di	12.10.2021	17:30 - 18:20
9 Di	19.10.2021	17:30 - 18:20

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

