



TRX Suspension Training - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iM puls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

Inhalt

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.

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

05.11.2022 / E_1619661

Zeit

11:30 - 12:10 h

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





TRX Suspension Training - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	05.11.2022	11:30 - 12:10

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

