



TRX Suspension Training - Early Bird



Cours garanti

Description

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.

Contenu

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

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Objectifs

- 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

Etapes suivantes

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Date

13.08.2019 - 15.10.2019 / E_1332112

Horaire

07:15 - 07:45 h

Jours

Ma

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 30 minutes

Ecolage

CHF 195.00

Lieu du cours

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

école-club

MIGROS



TRX Suspension Training - Early Bird



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	13.08.2019	07:15 - 07:45
2 Ma	20.08.2019	07:15 - 07:45
3 Ma	27.08.2019	07:15 - 07:45
4 Ma	03.09.2019	07:15 - 07:45
5 Ma	10.09.2019	07:15 - 07:45
6 Ma	17.09.2019	07:15 - 07:45
7 Ma	24.09.2019	07:15 - 07:45
8 Ma	01.10.2019	07:15 - 07:45
9 Ma	08.10.2019	07:15 - 07:45
10 Ma	15.10.2019	07:15 - 07:45