



TRX Suspension Training



Cours garanti

Description

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.

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

Étapes suivantes

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

Date

22.10.2019 - 07.01.2020 / E_1355457

Horaire

17:30 - 18:20 h

Jours

Ma

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 195.00

Lieu du cours

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Dates

Jour

Date

Heures

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



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	22.10.2019	17:30 - 18:20
	2 Ma	29.10.2019	17:30 - 18:20
	3 Ma	05.11.2019	17:30 - 18:20
	4 Ma	12.11.2019	17:30 - 18:20
	5 Ma	19.11.2019	17:30 - 18:20
	6 Ma	26.11.2019	17:30 - 18:20
	7 Ma	03.12.2019	17:30 - 18:20
	8 Ma	10.12.2019	17:30 - 18:20
	9 Ma	17.12.2019	17:30 - 18:20
	10 Ma	07.01.2020	17:30 - 18:20