

TRX Gruppe

„Ganzkörper Krafttraining“



Dauer: fortlaufend (60 Minuten je Einheit)
Wann: wöchentlich Mittwoch von 20:00 – 21:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.
Kosten: Selbstzahlerkurs € 120,00 im Quartal (12 Einheiten)
Kursleitung: Sven Winterscheid (Physiotherapeut)

Übungsmaterial wird von der Czybulka Physiotherapie zur Verfügung gestellt.

TRX „Ganzkörper-Krafttraining“.

Ist das neuartige Schlingentraining im Fitness-Sport, bei dem an der Decke fixiertes Seilsystem trainiert wird. Es besteht die Möglichkeit das Seilsystem auf verschiedene Höhen zu verstellen.

Bei TRX arbeiten Sie mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft.

Durch Veränderung der Körperposition können die Belastungsstufen und damit die Intensität der Übungen sehr variabel und dementsprechend besonders effektiv ausfallen.

So trainieren Sie nicht nur einzelne Muskeln, sondern verbessern Beweglichkeit, Koordination und vor allem die Rumpfstabilität. Probieren Sie es aus, in der Gruppe macht es noch mehr Spaß!

