



## TRX-Training in Kleingruppen

TRX-Training ist ein funktionelles Ganzkörpertraining: Mit Hilfe von labilen Schlingen und dem eigenen Körpergewicht wird gezielt die Stabilität, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Das Training in Kleingruppen ermöglicht eine individuelle Betreuung durch die Instrukturin, was die Effizienz steigert und hilft, das eigene Trainingsziel zu erreichen.

### Trainingszeiten

Mittwoch	18:50 bis 19:40 Uhr
Donnerstag	17:30 bis 18:20 Uhr

### Preise

10er-Abonnement CHF 360.–

Das Abonnement ist 3 Monate ab der ersten Lektion gültig.

### Leitung

Hannah Bröcker, Dipl. Physiotherapeutin und Sportphysiotherapeutin  
Nicole Forster, Dipl. Physiotherapeutin FH