



- **TRX (Suspension) & Pilates**

Der Begriff **Suspension** Training bezieht sich auf eine Trainingsform, bei der man mit einem System von Seilen und Gurten, mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Im Vordergrund von Pilates Training steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur.

Das Training mit dem TRX Suspension Trainer aktiviert den ganzen Körper als funktionelle Einheit und fördert die Rumpfstabilität ebenso, wie Koordination und Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

- **TRX – Fit**

TRX – Fit ist eine intensive, Herzkreislauf anregende und schweißtreibende Variante von einem Ganzkörpertraining.



Ort: WellBalance, Pilates Studio, Stallenrain 5, 4104 Oberwil

Montag: 17.15 -18.15 **TRX & Pilates** / all level-beginner

Mittwoch: 17.20 -18.20 **TRX – Fit** / all level-challenge

Kosten: **Trimester Abo / 13 X Lektionen CHF 325.--**

10er Abo CHF 260.—

Einzeleintritt CHF 28.--

Anmeldung online: www.pilateswellbalance.ch / wellbalance@vtxnet.ch / 079 457 89 11