

TRX & Pilates

Im Vordergrund von Pilates Training steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur, das Training mit dem TRX Suspension Trainer aktiviert den ganzen Körper als funktionelle Einheit. Das intensive Training fördert die Rumpfstabilität ebenso, wie Koordination und Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

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



Kursdaten 2. Januar – 31. Dezember 2019

Zeit / Tag

Montag:	07.30 – 08.20 TRX & Pilates	/ all level
Montag:	17.30 - 18.30 TRX & Pilates	/ all level-beginner
Mittwoch:	12.15 – 13.05 TRX & Pilates	/ all level (50 Min.)
Samstag:	09.15 - 10.15 TRX Suspension	/ all level-challenge

Kosten Einzeleintritt CHF 28.—. Über Mittag Einzeleintritt CHF 23.--
Verschiedene Abos. Siehe Webseite www.pilateswellbalance.ch (bei **Kursplan** oder **Aktuell**)

Anmeldung online auf der Webseite

Adresse WellBalance Loft Pilates Studio, Stallrain 1, 4104 Oberwil

Kursleitung Laura Reumer und Team