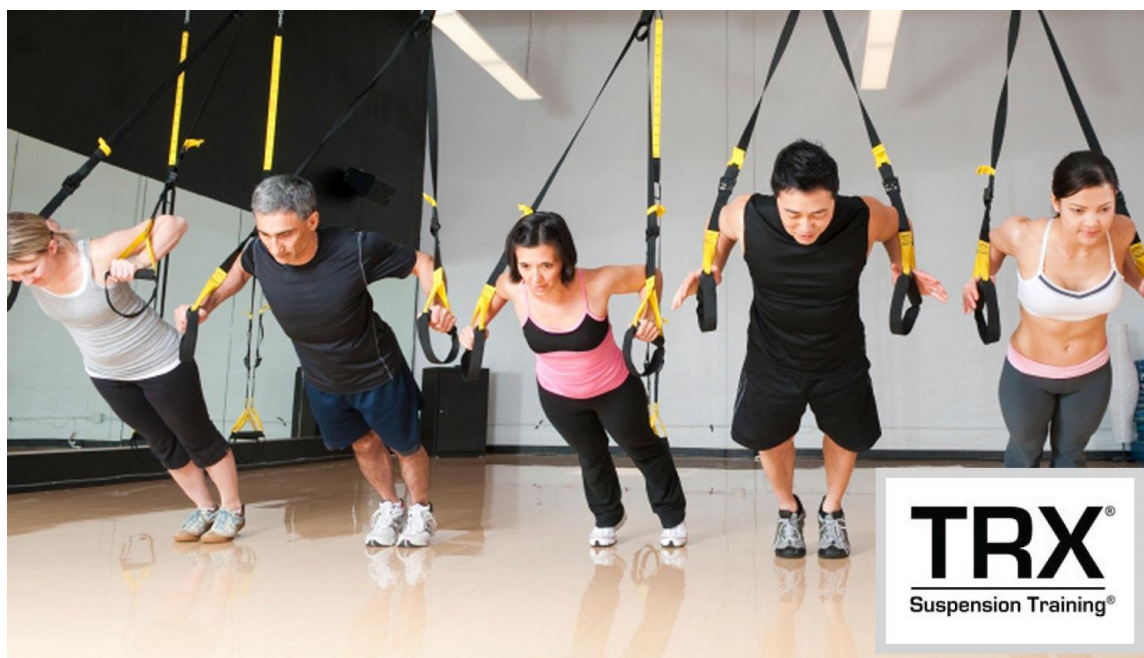


TRX SUSPENSION TRAINING



„BEWEG DICH GESUND, DENN DANN IST BEWEGUNG DIE BESTE MEDIZIN“

Das TRX Suspension Training ist eine sehr wirksame Methode des Kraftausdauertraining. Bei kaum einer anderen Krafttrainingsform werden gleichzeitig mehr Muskeln trainiert. Ein sehr effektives Krafttraining für Ausdauer aber auch Sportsportarten aller Art.

Da auch gezielt die Muskeln angesprochen werden, welche im Alltag nur selten beansprucht werden (Tiefenmuskulatur) ist diese Trainingsmethode äusserst effizient und eine ausgezeichnete präventive Massnahme gegen das Entstehen von Gelenks- und Muskelbeschwerden.

UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

TRX Suspension Training in 4er-5er Gruppen jeweils dienstagsabends ab dem 16. September

Gruppe 1: 19:00 - 20:00

Gruppe 2: 20:00 - 21:00

Preis pro Person für 8 Einheiten

CHF 240.-

Sie wollen diese Trainingsmethode zuerst kennen lernen? Gerne können sie unverbindlich vorbeischaun!!

Sie haben bereits eine Gruppe von 4-5 Personen gerne können Sie mit uns einen Termin für das Training vereinbaren!!

Kursort: Dermon Physiotherapie - Landstrasse 342 - 9495 Triesen - Tel 230 00 04 - www.physiodermon.li

Anmeldung: Dermon Sport: Diagnostik- Beratung - Training - flurin@dermonsport.li - 078 923 39 69