



effizientes ganzkörpertraining
mit TRX


BETHANIEN
Privatlinik

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

TRX-Training

Das TRX-Training ist ein intensives und zugleich effizientes Ganzkörpertraining, welches ursprünglich von der US Marine Navy SEALs entwickelt wurde.

Mit spezifischen TRX-Übungen verbessern Sie Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Rumpfstabilität.

Das TRX ist ein Workout, welches die Schwerkraft und das eigene Körpergewicht einsetzt, um eine Vielzahl von Übungen zu ermöglichen. Durch leichte Veränderung der Körperposition kann die Intensität der Übungen variabel und effektiv gestaltet werden. Sowohl Fitness als auch Haltung profitieren von diesem fordernden Training.

Zielsetzung des Kurses

Effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung der Rumpf-, Rücken-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur.

Kurszeit	Dienstagabend 17:10–17:55 Uhr
Kursort	Kursraum der Physiotherapie Privatklinik Bethanien
Kosten	25.–/Lektion
Kursleitung	Flavio Kägi (Physiotherapeut & TRX-Instruktor)
Mitbringen	Sportkleidung/Frotteetuch/Getränke
Anmeldung	Disposition Physiotherapie +41 43 268 72 60 oder physiotherapie@klinikbethanien.ch

Privatklinik Bethanien · Toblerstrasse 51 · CH-8044 Zürich · Tel. +41 43 268 70 70 · www.klinikbethanien.ch