

SPORT, BIEL/BIENNE

TRX SUSPENSION TRAINING (EINSTEIGER*NNEN/DÉBUTANT(E)S)

TRX Suspension Training ist ein intensives und zugleich effizientes Ganzkörpertraining, das neben einer enormen Spanne von Trainingsbewegungen auch eine schier unbegrenzte Variation des Bewegungswinkels und der Bewegungsebene ermöglicht. Der Körper wird als Einheit gefordert: Jede Übung trainiert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern verbessert die Rumpfstabilität, die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht. Dank dieses ganzheitlichen Trainingsansatzes verbessern Sie schnell und sicher Ihre Fitness, Sie formen Ihre Figur und optimieren Ihre Haltung!

TRX Suspension Training ermöglicht dank seines umfangreichen und vielseitigen Übungskataloges eine gezielte Ausrichtung auf individuelle Voraussetzungen und Bedürfnisse. Jede Person – unabhängig von ihrem Geschlecht, Alter und Fitnessniveau – findet im TRX Suspension Training ihr ganz spezifisches und auf ihre Wünsche abgestimmtes Trainingsprogramm. Es eignet sich für den Freizeitsportler genauso wie für den Hochleistungssportler, für Junge und Ältere, für Übergewichtige sowie körperlich eingeschränkte Personen in der Rehabilitation oder nach längerer Krankheit.



CONTACT

Pilates
Oberer Quai 51 / Quai du Haut 51
2502 Biel/Bienne
pilates-biel.ch

ÖFFNUNGSZEITEN

Von 12. Apr. 2024 bis 5. Juli 2024
Montag - Sonntag

17:30 - 18:30

