



TECHNIK—WORKSHOP TRX®

SONNTAG — 3. MAI 2026

9 — 11 UHR

Make your body your machine!

Zusammen schauen wir alle Basicübungen an, mit dem Fokus auf **korrekte Haltung, saubere Technik und die verschiedenen Varianten**. Wir geben dir individuelle Tipps, damit du mit dem TRX Schlingentrainer noch mehr aus deinem Training herausholen kannst.

Der Workshop ist für Einsteiger, Wiedereinsteiger und geübte Teilnehmer, die ihre Technik verbessern möchten oder mehr Sicherheit gewinnen möchten.

Start: 9 Uhr für 1.5 Std. - max. 2 Std.

Max. 12 Teilnehmer

Anmeldung über SportsNow:



LOFT 3210.CH
GROUP FITNESS IN KERZERS