

## TRX

Physio Coach bietet ein physiotherapeutisch geführtes TRX Training. TRX fokussiert die zentrale Rumpfkraft und weist eine enorme stabilisierende Wirkung auf die Gelenke auf. Kraft, Balance, Beweglichkeit und Stabilität vereint das physiotherapeutisch geleitete TRX-Training auf individuellen Levels der Teilnehmer.

Angebot	Preise	Kurs
Einzelktion 30 Min	65.-	Frei wählbar
Einzelktion 60 Min	130.-	Frei wählbar
Gruppenkurs 12 Lektionen (max. 5 Teilnehmer)	350.-	Mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr  (Einstieg jederzeit möglich)

Mit einem aufbauenden Kurs von 12 Lektionen bietet Physio Coach ein individuelles Ganzkörpertraining.

Dieser Gruppenkurs unterliegt einem Schutzkonzept, welches den Regeln des BAGs entspricht.

**Sichern Sie sich Ihren Trainingsplatz:**

044 780 52 14

physio-zuerichsee@hin.ch