



## SCHNUPPERANGEBOT „FIT MIT TRX®“

Das TRX® Level 1 Gruppentraining gewährleistet einen sicheren Umgang mit dem TRX® Schlingentrainer und beinhaltet ein Ganzkörpertraining mit verschiedenen Übungen rund um den Körper.

Mit dem TRX® Schlingentrainer lassen sich sowohl einzelne Muskeln als auch ganze Muskelketten funktionell trainieren. Die Belastung ist dabei durch die Schräglage sehr gut auf die persönlichen Voraussetzungen und den Leistungszustand anzupassen.

Der TRX® Trainer begleitet Sie intensiv bei den Grundübungen. Dies ist sowohl im Gruppenraum, als auch mit Halterung an der Bürotür, oder Outdoor möglich.

**Viel Spaß bei den funktionellen Übungen ;-)**

**Im.puls**  **team**  
move

**Zielgruppe:** alle

**Teilnehmerzahl:** 1-6

**Dauer:** 60 Min.

**Mitzubringen:**

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Indoor Sportschuhe, ein Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mit.



# SCHNUPPERANGEBOT: § 20 SGB V KURS AKTIVKONZEPT – ZIRKELVITAL

Steigern Sie Ihr aktuelles Fitnesslevel mit einem effektivem und effizientem Zirkeltraining.

Dieser Kurs beinhaltet ein Kräftigungsprogramm für den gesamten Bewegungsapparat.

Insbesondere in unserem Zeitalter hat die Bewegung einen zu geringen Stellenwert eingenommen. Durch fehlende regelmäßige Bewegung und Kräftigung sind wir anfälliger für Verletzungen und Schmerzen.

Gesundheit benötigt stetige Bewegung und Aktivität.

Die erlernten Übungen aus dem Kurskonzept ZirkelVital sind so konzipiert, dass man sie auch zu Hause eigenständig durchführen kann, um eine regelmäßige Bewegung langfristig in den Alltag zu integrieren.



**Zielgruppe:** Personen, die präventiv Etwas für sich tun wollen.

**Zeitfenster:** nach Vereinbarung

**Teilnehmerzahl:** 8

**Dauer:** 60 Min.

**Mitzubringen:** Bitte bringen Sie Sportbekleidung, indoor Sportschuhe und Wasser für die Trainingseinheit mit.

**Wir empfehlen im Vorfeld eine Körperstatusanalyse und eine Funktionsuntersuchung.**