



*Es ist nie zu früh oder zu spät, um an einer gesünderen Lebensweise zu arbeiten.*



## TRX

TRX Schlingentraining oder auch Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem Du Dein eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand nutzt. Durch eine Variationsvielfalt von zahlreichen Übungen kannst Du Deinen gesamten Körper – von den Beinen über Po, Bauch, Brust, Rücken, Arme und Schultern – effektiv trainieren.



### **Kontakt:**

Birgit Hinrichsen

Tel.: 0172-6973750

[birgit.hinrichsen.wyk@gmail.com](mailto:birgit.hinrichsen.wyk@gmail.com)

mittwochs 14.00 h

Sportraum Strandstraße,  
ehemaliges AOK Kinderkurheim.

Um Anmeldung wird gebeten!



# TRX



*GESUNDHEIT IST EINE  
REISE, KEIN ZIEL*