



## ...ab sofort im Clubhaus

Mit **Nina**, unserer ausgebildeten Fitnesstrainerin finden die Trainingseinheiten zu den folgenden Terminen statt: (Änderungen vorbehalten)

**donnerstags um 18.00 Uhr**  
**sonntags um 11.00 Uhr**

**für Mitglieder 10er Block 35 Euro Einzelkarte 4 Euro**  
**für Nichtmitglieder 10er Block 45 Euro Einzelkarte 5 Euro**

**Schnuppern kostenlos!**

## Besucht das Training und gebt uns Feedback!

### **Große Wirkung in kurzer Zeit – TRX macht's möglich!**

Schon 30 Min. reichen aus, weil mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden.

### **Das TRX Training ist den freien Gewichten weit voraus!**

Rücken- und Bauchmuskulatur werden durch die permanente Stabilisierung des Körpers intensiver trainiert als beim Gewichte Training. Ein gezielter Muskelaufbau ist dadurch schneller möglich.

### **Das TRX Training ist äußerst effektiv und wirkungsvoll**

Mit dem eigenen Körpergewicht und der Instabilität der Schlingen steht der Körper unter Dauerspannung. Jede Muskelgruppe des Körpers wird intensiv trainiert.

Im Zirkeltraining mit anderen neuen Trainingsgeräten, mit Musik und euren Tennisfreunden macht dies besonders viel Spaß. Probiert es aus! So stärkt ihr den Rücken für die beginnende Tennis Saison. Wir freuen uns auf Euch!