

# TRX



## In- & Outdoor-Group-Training Buchberg

Hast DU Lust in einer coolen Gruppe mit Spass zu trainieren?

Mit dem TRX-Seil-/Schlingensystem und dem eigenen Körpergewicht trainierst Du Kraft, Ausdauer, Muskel-Koordination und Stabilität in deinem individuellen Leistungs-Level.

Beginner werden sorgfältig eingeführt.

### Turnhalle Buchberg

Dienstag: 08.30 - 09.30 Uhr  
Freitag: 09.15 - 10.15 Uhr



## INDOOR

### Spitzaichrüti-Wäldli

Mittwoch: 19.00 - 20.15 Uhr  
Nur bei trockenem Wetter



## OUTDOOR



**Sandra Bürgisser**

Dorfstrasse 121 • 8454 Buchberg

Mobile 079 633 78 56

sb@gsund-sport.ch

www.gsund-sport.ch