



TRX

TRÆNING

Slyngetræning for alle



DANSK ARBEJDER

FÅ NY
INSPIRATION
TIL TRX
TRÆNING

Mandag den 14. august 2023 kl. 10.00

TRX kursus

TRX som supplement i din træning. Det er både en NYHED, sjovt og effektivt.

TRX - står for Total body Resistance Exercise og er betegnelsen for en træningsform, hvor man udnytter sin egen kropsvægt til at træne; styrke, smidighed, kondition og balance. Du skal bruge et stroppesystem til at lave forskellige øvelser.

TRX - træning kan give en god og enormt effektiv træning med helt simple TRX - øvelser. TRX er en god måde at styrke din "kerne muskulatur" på, da de dybe mave - og rygmuskler konstant er aktiveret, når du arbejder korrekt med TRX - selen.

Der er god mulighed for at træne hele kroppen igennem, samtidig med at træningen kan tilpasses, så det bliver mere eller mindre hårdt. Træningen kan foregå derhjemme, i træningslokaler, i naturen og mange andre steder, når bare du kan montere TRX - selen.

FOKUS OG NIVEAU:

Instruktører og medlemmer. **OBS:** Der er et max. antal på 12 kursusdeltagere.

UNDERVISER: Pia Brandt

DATO:

Mandag den 14. august 2023 kl. 10.00-12.00

PRIS:

150 kr. – incl. undervisning og kursushæfte

MØDESTED:

Institut for Idræt, Dalgas Avenue 4, 8000 Aarhus C.

TILMELDING:

Tilmelding foregår via Nemtilmeld på, <https://dai.nemtilmeld.dk/452/>
Tilmeldingsfrist er senest den 26. juni 2023 klokken 10.00

Med venlig hilsen

Senioridrætsudvalget region Midtjylland