

TRX®

Suspension Training®

Für alle Mitarbeitenden der kantonalen
Verwaltung



TRX Schlingentraining

Kraft und Stabilisation TRX® Suspension Training ist ein **Ganzkörper-Workout**, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand mit Einsatz eines nicht elastischen Gurt- und Seilsystems im Stehen oder Liegen zum Einsatz kommt. Die Belastungsstufen können individuell und durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt schnell und einfach geändert werden.

Kurs

Wann: Immer am **Donnerstag** / 7 Lektionen (3.11, 10.11, 17.11, 24.11, 1.12, 8.12, 15.12)

Zeit: Von **12:15 bis 13:00** Uhr

Wo: Activ Fitness Olten, Industriestrasse 78

Kursleitung: Martina Schalt

Wichtige Infos: Garderoben, Duschen sind vorhanden. Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch sind mitzunehmen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldung

Melde dich bis zum **21. Oktober 2022** bei Pascale Seger (Personalamt Kanton Solothurn) an: so.gsund@fd.so.ch