

# TRX®

## Suspension Training®



## Was ist TRX Suspension?

Der TRX®Suspension Trainer® ist die sensationelle Neuentwicklung aus den USA, die Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer mit einer bis dato nie erreichten Intensität trainiert!

Das tragbare, knapp ein Kilogramm leichte Trainingstool mit intelligenten Verankerungsvarianten ist für Athleten und Freizeitsportler gleichermaßen geeignet und auf jedem Fitnesslevel anwendbar. Sie trainieren ohne Zusatzgewichte bei minimalem Zeitaufwand – wann und wo immer Sie wollen: zu Hause, im Studio, im Freien oder auf Reisen.

**Jetzt auch bei uns!**



Andreas Mai und Christine Grammer

**MAI-Sports**  
Neue Wallstr. 11  
31582 Nienburg

telefon: 05021-922287  
mobil: 0176-96376002

mail: [christine.grammer@googlemail.com](mailto:christine.grammer@googlemail.com)  
web: [www.christinegrammer.de](http://www.christinegrammer.de)

powered by

**INTERSPORT**  
**PROFIMARKT**

Verdener Straße 16 - 18 · 31582 Nienburg · Telefon (0 50 21) 92 50 10



# MAI-Sports

**Es gibt keine Grenzen! Sie liegen einzig & allein  
in uns selbst!**

## Kursprogramm Frühjahr 2011

“Anfangs konnte ich gerade einmal 10 Minuten am Stück laufen! Beim Team von MAI-Sports habe ich gelernt, worauf es ankommt. Heute sind 30 Minuten kein Problem mehr! Und es geht weiter.”



## Kurse Frühjahr 2011



Kurs	Dauer	Kosten	Kassenförderung	Vom - Bis
Fit wie ein Laufschuh von 0 auf 5 km	10 x 1 h	105 Euro	von vielen Kassen gefördert	09. Februar - 13. April
Fit wie ein Laufschuh von 5 auf 10 km	10 x 75 min	120 Euro	von vielen Kassen gefördert	09. Februar - 13. April
Fit wie ein Laufschuh - Laufend Fit mit 10 km	10 x 75 min	120 Euro	von vielen Kassen gefördert	09. Februar - 12. April
Fit wie ein Laufschuh von 10 auf 21 km Kurs I	10 x 90 min	125 Euro	von vielen Kassen gefördert	04. Februar - 04. April
Fit wie ein Laufschuh von 10 auf 21 km Kurs II	10 x 90 min	125 Euro	von vielen Kassen gefördert	04. Februar - 04. April
Fit mit XCO-Walking	10 x 1 h	115 Euro	von vielen Kassen gefördert	08. Februar - 12. April
Fit wie die Stars - Bauch, Beine, Po und andere Problemstellen	10 x 1,5 h	120 Euro	wird momentan geprüft	31. Januar - 04. April

Noch mehr Informationen finden Sie im Internet unter [www.christinegrammer.de](http://www.christinegrammer.de)

**Unsere Telefonnummern: 05021-922287 oder 0176-96376002**