

Kursplan

Team - Training

Clever fit , München- West/ Hansastr

Gültig ab: 17.März 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 – 9:40 Clever- Tone			9:00 – 9:40 Clever- Tone
	09:45- 10:00 Stretching			09:45- 10:00 Stretching
18:30 – 18:55 Bauch/ Rücken	18:30 – 18:55 Pro Wave	18:30 – 18:55 Bauch/ Rücken	18:30 – 18:55 Bauch/ Rücken	
19:00 – 19:25 Pro Wave	19:00 – 19:25 Bauch/ Rücken	19:00 – 19:25 Pro Wave	19:00 – 19:40 Clever- Tone	

Infos:

Clever- Tone = Ganzkörpertraining zur Figurformung, Muskelaufbau. Mit Einsatz verschiedener Trainingsmittel (Vibrationstraining, Hanteln, Bodybars) und verschiedenen Variationen.

Stretching = Dehnübungen für eine bessere Beweglichkeit

Pro Wave = Training an den cleverbibe Geräten. Ganzkörpertraining. Muskelkräftigung, Straffung, Figurformung. Inkl. Ausdauer, Koordination.

Bauch/ Rücken = Bauch- und Rückenübungen. Funktions- Bodenübungen für einen schönen Bauch und starken Rücken.

Jeder Kurs sind grundsätzlich für alle Personen geeignet. Bei Verletzungen oder körperlichen Beschwerden/Einschränkungen bitte den Trainer vorher informieren.

Kurse : Mit dem Basis Abo nutzbar

Kurse: Mit dem all inkl. Abo oder Basis Abo + Vibrationstraining- Abo nutzbar!