

# Team - Training

## Montag

18:30 - 19:00  
Bauch / Rücken

19:00 - 19:30  
TRX

19:30 - 20:00  
cleverVIBE\*

## Dienstag

18:30 - 19:00  
clever Tone Mix

## Mittwoch

18:30 - 19:00  
Bauch / Rücken

19:00 - 19:30  
TRX

19:30 - 20:00  
cleverVIBE\*

## Donnerstag

18:30 - 19:00  
Bauch / Rücken

19:00 - 19:30  
TRX

Alle Team-Trainingskurse finden nur auf Nachfrage statt. Bei geringer Teilnehmerzahl oder auf Grund betriebsbedingter Gründe finden die Kurse nicht statt. Bitte auch Änderungen des Plans beachten. Bei allgemein geringer Nachfrage können einzelne Kurse oder das gesamte Programm ganz gestrichen werden.

### Infos zu den Kursen:

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

**cleverVIBE** = Training an den cleverVIBE Geräten. Ganzkörpertraining. Muskelkräftigung, Straffung, Figurformung. Inkl. Ausdauer, Koordination.

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

**TRX** = Gibt Deinem Körper eine neue Herausforderung in Sachen Muskelaufbau, Krafttraining, Figurtraining, Beweglichkeit und Koordination. Das neue, innovative Training am Fitnessmarkt!

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

**clever fit München West**  
**Hansastraße 18**  
**80686 München**  
**Tel. 089 - 57950604**

\* Nur mit all inkl. Abo nutzbar!

Gültig ab: 12. März 2012

**clever**  
**fit**  
[www.clever-fit.com](http://www.clever-fit.com)