

# KURSPLAN

GÜLTIG AB 03.10.2022

**clever**  
**fit**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17:00 - 18:00 Uhr <b>HOT IRON</b> <b>NEU</b>	09:00 - 10:00 Uhr <b>SCHMERZFREI</b> <i>BEWEGUNGSTRaining LIEBSCHER &amp; BRACHT</i>	17:15 - 18:00 Uhr <b>STEP-AEROBIC</b> <b>NEU</b>	09:00 - 10:00 Uhr <b>YOGA</b>	17:15 - 18:15 Uhr <b>ZUMBA™</b>	09:30 - 10:30 Uhr <b>YOGA</b>	10:00 - 11:00 Uhr <b>ZUMBA™</b>
17:30 - 18:30 Uhr <b>NINJA PREP**</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>CROSS ATHLETICS*</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>SELBST- VERTEIDIGUNG*</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>HOT IRON</b> <b>NEU</b>	17:15 - 18:15 Uhr <b>ZUMBA™</b>	10:45 - 11:45 Uhr <b>POLEDANCE POLEFIT</b>	16:00 - 17:00 Uhr <b>ENTSPANNUNG</b>
18:00 - 19:00 Uhr <b>BOXING HEAVY BAG*</b>	18:15- 19:15 Uhr <b>STRONG NATION®</b>	18:15- 19:15 Uhr <b>CROSS ATHLETICS</b>	18:30 - 19:30 Uhr <b>INDOOR CYCLING</b>	18:30 - 19:30 Uhr <b>MOBILITY</b>		16:00 - 17:30 Uhr <b>SHINNYO DOJO***</b>
18:15 - 19:15 Uhr <b>ZUMBA™</b>	19:15 - 20:00 Uhr <b>VIRTUAL REALITY</b> <b>NEU</b> <i>BODYCOMBAT (LES MILLS™)*</i>	19:15 - 20:00 Uhr <b>VIRTUAL REALITY</b> <b>NEU</b> <i>BODYCOMBAT (LES MILLS™)*</i>	19:30 - 20:15 Uhr <b>VIRTUAL REALITY</b> <b>NEU</b> <i>BODYCOMBAT (LES MILLS™)*</i>			
19:00 - 20:00 Uhr <b>INDOOR CYCLING</b>	19:30 - 20:30 Uhr <b>ZUMBA™</b>	19:30 - 20:30 Uhr <b>BAUCH- BEINE-PO</b>				
19:30 - 20:45 Uhr <b>POLEDANCE XPERIENCED</b>	19:30 - 20:45 Uhr <b>POLEDANCE BEGINNER</b>					

\* Kurs ist im „clever fit“ Raum. \*\* Kurs ist im Ninja Parcour. \*\*\* Externer Kursanbieter im „clever fit“ Raum. Externer Kursanbieter rechnet separat ab.

# UNSERE KURSE FÜR DICH.



## YOGA

Eine uralte indische Heilslehre mit einer Vielfalt an Körper-, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen.

## CROSS ATHLETICS

Cross Athletics ist ein hochintensives Workout. Grundübungen werden über eine definierte Zeit durchgeführt und versprechen maximale Erfolge.

## ZUMBA™

Zumba Fitness ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, bei dem heiße internationale Musik von Grammy-Gewinnern mit ansteckenden Moves aus „Fitnesspartyprogrammen“ kombiniert wird. Diese Mischung macht süchtig!

## STRONG NATION®

High-Intensity-Intervall-Training (H.I.I.T.), das Deinen Körper fordert. Das besondere an **STRONG NATION®** ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind.

## HOT IRON

Das „*bodyshapende*“ Kraftausdauertraining mit der Langhantel ist ein mitreißendes Gruppenfitness-Erlebnis.

## STEP-AEROBIC

Schnell zum Knack-Po mit dem Aerobic Training mit einem Step-Brett.

## ENTSPANNUNG

Mit Progressiver Muskelentspannung, autogenem Training, Atemübungen oder auch dem Bodyscan so richtig abschalten und Deine Akkus wieder aufladen.

## VIRTUELL REALITY - BODYCOMBAT

(LES MILLS™)\*

BODYCOMBAT gibt es ab sofort als neues Virtual-Reality-Erlebnis! Mit einem Oculus Quest 2 VR Headset kannst du mit diesem immersiven Fitnessspiel in eine einzigartige BODYCOMBAT-Welt eintauchen, die dir ein umfangreiches Workout für alle Fitnesslevel bietet.

## BAUCH BEINE PO

Kräftigung/Straffung der genannten Bereiche.

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Schult die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische und körperliche Unversehrtheit.

## POLE-DANCE

Ästhetischer Tanzsport an der Stange / Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperspannung.

- **Beginner:** Neueinsteiger bis leicht Fortgeschrittene

- **Xperienced:** Poleerfahrung notwendig

(klettern, sicheres Sitzen und erste

Spins sollten bereits gemeistert sein)

- **Polefit:** Kraftaufbau mit der Pole bzw. für die

Pole & Techniktraining

## MOBILITY

Beweglichkeit, Mobility und Flexibilität sind die Voraussetzungen für ein langfristig erfolgreiches Training. Verspannungen und Gelenkbeschwerden werden reduziert.

## NINJA PREP

Ein außergewöhnlicher Split aus Eigenkörpergewicht-Workout und Parcours-Training. Körperkontrolle, Griffkraft und Balance stehen im Fokus. **Mach Dich Fit für den „Ninja Warrior“.**

## BOXING HEAVYBAG

Leicht verständliche Schlag- und Tritttechniken am Boxsack wechseln sich mit Eigenkörperübungen ab. Hohe Intensität garantiert maximale Ergebnisse für den Fettstoffwechsel, Verbesserung der Kondition, Schnelligkeit und Koordination. Keine Kampfsportvorerfahrung notwendig

## SHINNYO DOJO\*\*

Im Shinnyo Dojo wird das Bujinkan Ninjutsu unterrichtet. Dieses basiert auf den alten und geheimen Kampfkünsten der Ninja & Samurai. Aufgrund der Realitätsnähe wird es vor allem heutzutage an Spezialeinheiten und Sicherheitsfirmen weltweit unterrichtet. Das Training eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. **(Mehr auf [www.shinnyodojo.com](http://www.shinnyodojo.com))**

## INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist eine Gruppenstunde auf Indoorbikes. Im Takt der Musik fährst Du unter Anleitung des Trainers. Hoher Kalorienumsatz und Verbesserung der Ausdauer stehen im Vordergrund.

## SCHMERZFREI (nach Liebscher & Bracht)

Gezielt hartnäckige und schmerzhaft Verspannungen lösen und diesen vorbeugen. Eine sanfte und gleichzeitig effektive Praxis sorgt für Gesundheit und Lebensqualität.