

# UNSER KURSPLAN.



Sommer 2022 Halle-Neustadt

MO	DI	MI	DO	FR
9:00-10:00 Bauch-Beine-Po	8:15-9:15 Indoor-Cycling	9:00-10:00 Yoga		9:00-10:00 Yoga
10:05-11:05 Bauch und Rücken		10:05-11:05 Rückenfit		
11:10-12:00 Zumba Gold		11:10-11:45 Kraftkreis		
17:00-18:00 WSG	18:00 - 19:00 Outdoor-Kurs	17:00-18:00 Yoga		17:30-18:00 Super-Bauch
18:05-19:05 Bauch-Beine-Po	18:00-19:00 Indoor-Cycling	18:05-19:05 GKW	18:00-19:00 Fitness-Boxen	18:05-18:35 HIIT
19:10-20:10 Fitness-Boxen	19:05-20:05 Zumba		19:05-20:05 Zumba	

# UNSERE KURSE FÜR DICH.

clever-fit.com

## RÜCKEN FIT/BAUCH & RÜCKEN:

Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur, durch Kräftigung & Dehnung.

## BAUCH BEINE PO:

Nach dem Aufwärmen steht hier besonders die Kräftigung der Bein-, Bauch- & Gesäßmuskulatur im Vordergrund.

## ZUMBA®:

Kräftigung- & Ausdauertraining werden mit Cumbia-, Salsa-, Reggaeton- und Merengueschritten kombiniert. Eine Stunde voller Spaß, bei der Sie auf jeden Fall ins Schwitzen kommen.

## GANZKÖRPERWORKOUT:

Kräftigung aller Muskelgruppen durch den Einsatz des eigenen Körpergewichtes und Zusatzgeräten.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK:

Trainingsstunde, die Kraft, Beweglichkeit & Koordination gleichermaßen trainiert. Durch gezielte Rückenübungen kommt es zur Haltungsverbesserung.

## FITNESS-BOXEN:

Konditionell anspruchsvolle Ganzkörperkräftigung kombiniert mit verschiedenen Boxtechniken.

## KRAFT-KREIS:

Kombination verschiedenster funktioneller Kräftigungs- & Konditionsübungen.

## YOGA:

Eine uralte indische Heilslehre mit einer Vielfalt an Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen. Yoga erreicht durch die Harmonisierung von Körper und Geist ein neues Gefühl des Wohlbefindens.

## ZUMBA GOLD®:

Zumba Gold® ist das perfekte Workout für ältere Generationen, die sich zu lateinamerikanischen Rhythmen bewegen möchten und Spaß haben wollen.

## INDOOR-CYCLING:

Auf speziellen Bikes wird zur Musik ein Streckenprofil abgefahren.

## HIIT-TRAINING:

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) gilt als Geheimtipp unter den Fettverbrennungs-Methoden. Nach einer kurzen Erwärmung folgen zwei intensive Tabata-Workouts mit anschließendem Cool Down.

## OUTDOOR-KURS:

Funktionelles Kräftigungsworkout mit Hilfe von TRX, Treppen, Bänken, etc. in einem nahegelegenen Park. Treffpunkt ist im Studio Halle Mitte.