

Kursplan

clever fit Traiskirchen Wienersdorferstr. 22-24, 2514 Traiskirchen, Tel. 02252 - 522500
traiskirchen@clever-fit.at



lange offen*
6-24 Uhr

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

09:30 Uhr

10:00 Uhr

10:30 Uhr

16:00 Uhr

16:30 Uhr

17:00 Uhr

17:30 Uhr

18:00 Uhr

18:30 Uhr

19:00 Uhr

19:30 Uhr

20:00 Uhr

Bauch-Beine-Po

Vibrationstraining

Vibrationstraining

TRX - Training

Cross-Training

TRX - Training

Bauch intensiv

Cross-Training

Bauch-Beine-Po

TRX - Training



TRX Suspension Training

TRX Suspension Training ermöglicht ein komplettes Ganzkörper-Workout und verbessert die allgemeine als auch sportspezifische Leistungsfähigkeit. Die Ziele dieser Programme sind Kraft aufzubauen, den Gleichgewichtssinn zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und Fett zu verbrennen. Dabei arbeitet man immer nur mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft. Sie legen fest, wie leicht oder intensiv Sie trainieren wollen. Egal, ob Sie ein professioneller Sportler sind oder einfach nur wieder in Form kommen wollen TRX unterstützt Sie dabei, Ihr Fitnessziel zu erreichen.

Bauch-Beine-Po

Bei diesem Fitnessprogramm steht in erster Linie die Kräftigung der genannten Körperzonen im Vordergrund. Die Stärkung des Muskelgewebes und damit die präventive Behandlung von Cellulite sind Ziel des BBP-Programmes.

Cross-Training

Bei unserem Kurs Cross-Training wird mit Hilfe diverser Trainingsutensilien eine gleichmäßige Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen- & Bereiche angestrebt! Bei Schönwetter findet dieser Kurs auch im Freien statt und garantiert ein hochintensives, abwechslungsreiches & funktionelles Ganzkörper-Workout. Eine individuelle Anpassung an den jeweiligen Fitnesszustand bringt jedem schnelle Erfolge & viel Spaß!

Vibrationsplattentraining

Ist ein Mix aus kräftigendem, stabilisierenden & koordinativem Training und garantiert ein immer hochintensives, abwechslungsreiches und funktionelles Ganzkörper-Workout.

Ideales Training zur Hautstraffung für das Stütz- und Bindegewebe.

