CRYO BOX

DIE KRAFT AUS DER KÄLTE.

Die neueste Technologie aus dem Leistungssport zur Leistungsoptimierung, aktiven Prävention und für eine beschleunigte Regeneration nach dem Sport.

Bei bis zu **–160 Grad Celsius** schüttet der Körper zahlreiche Hormone aus und **steigert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gewebes**.

Der Körper verbrennt dabei **bis zu 700 kcal** in nur einer Sitzung.

Jetzt in deinem clever fit NEXT in Strasslach. Die CRYO-Kältetherapie ist auch ohne Mitgliedschaft bei clever fit NEXT möglich.

- Beschleunigte Regeneration von Gewebe & Muskeln
- Reduktion von Cellulite
- Problemhaut-verbesserung
- Stärkung des Immunsystems
- Faltenglät-
- Normalisierung des Stoffwechsels
- Gewebestraffung
- Schlaf-verbesserung

	BLACK LABEL MITGLIED	BLUE LABEL MITGLIED	EXTERN – KEIN MITGLIED
1 x CRYO	25.90 €	29.90 €	39.90 €
10er Karte	230 €	250 €	360 €

clever-fit-next.com

UNSER ANGEBOT IM ÜBERBLICK:

	BLACK LABEL MITGLIEDSCHAFT	BLUE LABEL MITGLIEDSCHAFT
KI-GESTEUERTES KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING	✓	✓
DIGITAL WORKOUT AREA	✓	✓
BENEFITS AUF CRYO ANWENDUNGEN	✓	✓
BODY & HEALTH ANALYSE	✓ REGELMÄSSIG	✓ EINMALIG
WASSER UND MINERALGETRÄNKE FLATRATE	✓	✓
CARDIO ENTERTAINMENT	✓	
KURSPROGRAMM	✓	
KAFFEE & PROTEIN-SHAKE FLATRATE	✓	
	79€* IM MONAT	**59.90€*** IM MONAT
	STUDENTEN +SCHÜLER TARIF	**CHECK IN 06:00 – 14:00 UHR**
	49.90€* IM MONAT	**49.90€**** TAGESTARIF

clever fit NEXT Straßlach

Gewerbestr. 5 | 82064 Straßlach | T 0162 6981615
studio@strasslach.clever-fit-next.com
Öffnungszeiten***: Mo-Fr 6-22 Uhr | Sa-So 8-20 Uhr

* Zzgl. einmaliger Chipbandgebühr von 19,90 €.

** Zzgl. einmaliger Startgebühr von 29,90 €.
Ein Angebot von clever fit NEXT Straßlach, Gewerbestr. 5, 82064 Straßlach.

*** Öffnungszeiten können an Feier-tagen und saisonbedingt variieren.

clever fit NEXT
NEXT LEVEL FITNESS

clever fit NEXT
NEXT LEVEL FITNESS

ERLEBE DAS EFFEKTIVSTE TRAINING IM STUDIO DER NEUESTEN GENERATION.

- Smarte Kraft- und Kardiogeräte
- Vernetzte Devices und Apps
- KI-basiertes Training
- Periodisiertes Training

FOLLOW US ON INSTAGRAM
cleverfit.next.strasslach

clever-fit-next.

11-PUNKTE-TRAININGSPLAN FÜR MAXIMALEN ERFOLG

#1 START YOUR NEXT LEVEL FITNESS

Onboarding an der InBody-Analyse: professionelle und digitale Körperanalyse deines Gesundheits- und Fitnesszustands als Basis für ein zielgerichtetes, effizientes Training.

#2 PERSÖNLICHE BERATUNG UND TRAININGSPLANUNG

Gemeinsam mit deinem Trainier werden die Daten aus dem Onboarding analysiert und deine persönlichen Ziele aufgenommen. Auf dieser Basis bekommst du Vorschläge für ein auf deine Wünsche, Ziele und Leistung angepasstes Trainingsprogramm.

#3 CLEVER FIT NEXT APP: ALLES AUF EINEN BLICK

Alle Daten werden in der clever fit NEXT App gespeichert und sind jederzeit für dich abrufbar. Hier findest du auch alle Informationen zu deinen Trainingsplänen, unsere Entertainment-Funktionen aller Geräte, Workouts und immer alle Ergebnisse zu deinen Trainingserfolgen.

#4 MOTIVATION PUR IN UNSEREM KARDIOBEREICH

Alle Kardiogeräte sind mit hochauflösenden Displays ausgestattet und mit unserem Infotainment aus der clever fit NEXT App verbunden. Vernetzt und durch einfachste Menüführung steuerbar können speziell auf dich zugeschnittene Trainings absolviert und zielführend dokumentiert werden. Nutze perfekt abgestimmte Lauf- und Radstrecken mit Live-View oder Trainer-Lessons, die deinem Tagesziel entsprechen. Zum Aufwärmen vor dem Krafttraining oder als klassisches Kardio-Workout.

LAUFBÄNDER, RUDERGERÄTE & KARDIO-BIKES

#5 SMARTES KRAFTTRAINING

Unser Kraftgeräte-Bereich enthält alles, was du für ein effizientes Muskelaufbau-Training benötigst. Alle Geräte passen sich dir automatisch an und sichern dir ein fehlerfreies Trainingserlebnis. Die künstliche Intelligenz in unseren Geräten sorgt dafür, dass du bei Einhaltung der Trainings-Amplituden stets progressiv, das heißt mit größtem Erfolg, trainierst. Dein Trainingsablauf wird periodisiert und passt sich immer wieder deinem Leistungsniveau an. Dein Trainingsplan wird automatisch von unseren smarten Kraftgeräte angepasst.

Neue Reizsetzungen durch vielfältige Widerstandsvariationen, die im klassischen Freihantel- oder Gerätetraining nicht realisierbar sind. Alle Kraftgeräte erkennen körperliche Defizite und ermöglichen damit eine zielgerichtete Gegensteuerung und einen angepassten Trainingsplan. Ergänze dieses effiziente Training durch klassische Ganzkörper-Workouts, Yoga oder Stretching an den Benches.

#6 GANZKÖRPER-TRAININGS

An den Benches ergänzt du dein Training mit individuellen Workouts. Lass dich von unseren Coaches anleiten und erziele schneller hervorragende Ergebnisse. Die Bench enthält alles, was du dafür brauchst: Gewichtsmanschetten, elastische Bänder und verschiedene Hanteln. Über 200 Trainingsprogramme stehen dir auf unseren Panorama-Bildschirmen zur Verfügung. Tauche ab in dein Personal Training.

#7 FUNCTIONAL TRAININGSZONE UND KURSE

Wie im klasssichen Studio bieten wir dir auch einen Hantel- und Functional-Bereich an. Gezielte Skills und individuelle Trainingsergänzungen kannst du hier zusätzlich zu deinem Training ausüben. In der Functional Zone finden auch unsere Kurse statt wie Yoga, Body-shape, Stretching und viele weitere.

Hier trifft dein Training auf höchste Technologie mit pulsgesteuerten Programmen und virtuellen Kursen on demand.

#8 SKILLZONE

Indoor-Cycling der nächsten Generation, Rudergeräte mit smarter Technologie. In unserer Skillzone kannst du die Trainingsintensität unter nahezu realen Voraussetzungen nachempfinden.
Du entscheidest über Zeit, Länge und die Intensität deines Trainings.

DER PERFEKTE ABSCHLUSS DEINES TRAININGS:

#9 CRYO: DIE KRAFT AUS DER KÄLTE

Beschleunigte Regeneration, Leistungssteigerung durch Sauerstoffanreicherung in der Muskulatur, Unterstützung des Immunsystems, entzündungshemmend und ein verbessertes Hautbild durch erhöhten Kalorienverbrauch.

#10 GET READY

Nimm dir etwas Zeit vor oder nach dem Training. In unseren großzügigen Umkleiden findest du Spinte mit genug Platz für deine persönlichen Dinge. Wir möchten, dass du dich wohlfühlst: Dafür haben wir für ein angenehmes Licht gesorgt, die Duschen bieten jede Menge Platz und an Waschtischen mit großen Kosmetikspiegeln kannst du dich in aller Ruhe frisch machen.

#11 SHAKE IT, BABY!

Deine Muskeln sind nach einem Training beansprucht, du hast viele zusätzliche Kalorien und Nährstoffe verbraucht. Dafür bieten wir dir leckere Shakes als wertvollen Beitrag für deine Sporternährung. Und natürlich könnt ihr euch hier auch noch mit Gleichgesinnten austauschen.