



gZ
in der
au



M.A.X.[®] & Core **or** M.A.X.[®] & More

M.A.X.[®] ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den beiden Schwerpunkten Muskel- und Körperform. Aus neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, sowie die Fettverbrennung optimiert.

- effektives Ganzkörpertraining in 30 min / einfacher Übungsablauf
- motivierendes Training zu cooler Musik / optimiert den Fettstoffwechsel
- mentale & körperliche Herausforderung / steigert deine Ausdauer
- kräftigt & strafft die Beine, Gesäss, Oberkörper & Rumpfmuskulatur
- verbessert das Balancegefühl und deine Koordination

Anschliessend wird der Fokus auf die Bauchmuskulatur gelegt. Mit einem Stretching lassen wir die Lektion ausklingen.

Abend M.A.X & More
Morgen M.A.X. & Core

Ausfälle

Kursort

Kursleitung

Kurskosten

Anmeldung

Dienstag, 20. August bis 10. Dezember 2024, 18.00 bis 18.40 Uhr (15x)

Donnerstag, 22. August bis 12. Dezember 2024, 8.45 bis 9.45 Uhr (14x)

8. bis 17. Oktober sowie 28. November 2024 (Ustermärt)

GZ In der Au

Jasmin Morf, M.A.X. Instruktorin

CHF 300.00 (M.A.X. & More, 15 Lektionen, 40 min.)

CHF 308.00 (M.A.X. & Core, 14 Lektionen, 60 min.)

GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,

gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR