



# M.A.X.® und Bauch intensiv

<b>Beschreibung</b>	<p>M.A.X. steht für Muscle Activity Excellence und ist das ideale Training für alle, die es kurz und effizient mögen. Während 30 Minuten wird zu cooler Musik Ausdauer, Kraft und Koordination optimiert sowie die Fettverbrennung angekurbelt. Als Trainingsgerät kommt vor allem das Step-Board zur Anwendung. Anschliessend werden während 20 Minuten die Bauchmuskeln zum Sixpack geformt.</p> <p><a href="#">M.A.X._Video_Trailer</a></p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up</li><li>• Ausdauer- und Kraftübungen im Wechsel</li><li>• Intervallbelastung: 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Erholung</li><li>• Bauchübungen</li><li>• Cool down</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<p>Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.</p>
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie entwickeln und verbessern Ihre Ausdauer und kräftigen Ihre gesamte Muskulatur.</li><li>• Durch die wechselnden und intensiven Belastungsformen läuft Ihre Fettverbrennung auf vollen Touren.</li><li>• Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt.</li></ul>
<b>Datum</b>	<p>auf Anfrage / D_73131</p>
<b>Dauer</b>	<p>Total 14.00 Lektion(en)</p>
<b>Preis</b>	<p>CHF 224.00</p>
<b>Durchführungsort</b>	<p>Klubschule Migros Luzern (in Planung)</p>