

M.A.X.-das ultimative Konditionstraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung	M.A.X. steht für Muscle Activity Excellence und ist ein 30-minütiges Group-Fitness-Programm. Zu cooler Musik und mit einfachen Schrittmustern absolvieren Sie Übungsabfolgen, mit denen Sie komprimiert und wirkungsvoll Ausdauer, Kraft und Koordination, also die gesamte Fitness und Fettverbrennung, optimieren. Als Trainingsgerät kommt vor allem das Step-Board zur Anwendung.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Ausdauer- und Kraftübungen im Wechsel• Intervallbelastung: 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Erholung• Cool down
Voraussetzung	keine
Lernziele	Sie entwickeln und verbessern Ihre Ausdauer und die Kraft der gesamten Muskulatur. Durch die stetig wechselnden und sehr intensiven Belastungsformen läuft Ihre Fettverbrennung auf vollen Touren.
Datum	05.02.2019 - 02.07.2019 / E_1201598
Zeit	18:30 - 19:00 h
Wochentage	Di
Dauer	22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 30 Minuten
Preis	CHF 242.00
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	05.02.2019	18:30 - 19:00
	2 Di	12.02.2019	18:30 - 19:00
	3 Di	19.02.2019	18:30 - 19:00
	4 Di	26.02.2019	18:30 - 19:00
	5 Di	05.03.2019	18:30 - 19:00
	6 Di	12.03.2019	18:30 - 19:00
	7 Di	19.03.2019	18:30 - 19:00
	8 Di	26.03.2019	18:30 - 19:00
	9 Di	02.04.2019	18:30 - 19:00
	10 Di	09.04.2019	18:30 - 19:00
	11 Di	16.04.2019	18:30 - 19:00
	12 Di	23.04.2019	18:30 - 19:00
	13 Di	30.04.2019	18:30 - 19:00
	14 Di	07.05.2019	18:30 - 19:00
	15 Di	14.05.2019	18:30 - 19:00
	16 Di	21.05.2019	18:30 - 19:00
	17 Di	28.05.2019	18:30 - 19:00

M.A.X.-das ultimative Konditionstraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
18 Di	04.06.2019	18:30 - 19:00
19 Di	11.06.2019	18:30 - 19:00
20 Di	18.06.2019	18:30 - 19:00
21 Di	25.06.2019	18:30 - 19:00
22 Di	02.07.2019	18:30 - 19:00