

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	Warm up Ausdauer- und Kraftübungen im Wechsel Intervallbelastung: 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Erholung intensives Bauchtraining im Anschluss an den 30minütigen M.A.X Teil Stretching																																																						
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	31.01.2019 - 04.07.2019 / E_1206634																																																						
Zeit	19:05 - 19:55 h																																																						
Wochentage	Do																																																						
Dauer	21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																																						
Preis	CHF 336.00																																																						
Durchführungsort	Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig																																																						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>31.01.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>2 Do</td><td>07.02.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>3 Do</td><td>14.02.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>4 Do</td><td>21.02.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>5 Do</td><td>28.02.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>6 Do</td><td>07.03.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>7 Do</td><td>14.03.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>8 Do</td><td>21.03.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>9 Do</td><td>28.03.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>10 Do</td><td>04.04.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>11 Do</td><td>11.04.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>12 Do</td><td>25.04.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>13 Do</td><td>02.05.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>14 Do</td><td>09.05.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>15 Do</td><td>16.05.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>16 Do</td><td>23.05.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr><tr><td>17 Do</td><td>06.06.2019</td><td>19:05 - 19:55</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	31.01.2019	19:05 - 19:55	2 Do	07.02.2019	19:05 - 19:55	3 Do	14.02.2019	19:05 - 19:55	4 Do	21.02.2019	19:05 - 19:55	5 Do	28.02.2019	19:05 - 19:55	6 Do	07.03.2019	19:05 - 19:55	7 Do	14.03.2019	19:05 - 19:55	8 Do	21.03.2019	19:05 - 19:55	9 Do	28.03.2019	19:05 - 19:55	10 Do	04.04.2019	19:05 - 19:55	11 Do	11.04.2019	19:05 - 19:55	12 Do	25.04.2019	19:05 - 19:55	13 Do	02.05.2019	19:05 - 19:55	14 Do	09.05.2019	19:05 - 19:55	15 Do	16.05.2019	19:05 - 19:55	16 Do	23.05.2019	19:05 - 19:55	17 Do	06.06.2019	19:05 - 19:55
Tag	Datum	Zeit																																																					
1 Do	31.01.2019	19:05 - 19:55																																																					
2 Do	07.02.2019	19:05 - 19:55																																																					
3 Do	14.02.2019	19:05 - 19:55																																																					
4 Do	21.02.2019	19:05 - 19:55																																																					
5 Do	28.02.2019	19:05 - 19:55																																																					
6 Do	07.03.2019	19:05 - 19:55																																																					
7 Do	14.03.2019	19:05 - 19:55																																																					
8 Do	21.03.2019	19:05 - 19:55																																																					
9 Do	28.03.2019	19:05 - 19:55																																																					
10 Do	04.04.2019	19:05 - 19:55																																																					
11 Do	11.04.2019	19:05 - 19:55																																																					
12 Do	25.04.2019	19:05 - 19:55																																																					
13 Do	02.05.2019	19:05 - 19:55																																																					
14 Do	09.05.2019	19:05 - 19:55																																																					
15 Do	16.05.2019	19:05 - 19:55																																																					
16 Do	23.05.2019	19:05 - 19:55																																																					
17 Do	06.06.2019	19:05 - 19:55																																																					

M.A.X.-das ultimative Konditionstraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
18 Do	13.06.2019	19:05 - 19:55
19 Do	20.06.2019	19:05 - 19:55
20 Do	27.06.2019	19:05 - 19:55
21 Do	04.07.2019	19:05 - 19:55