



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. Coole Musik, einfache Schrittmuster und Übungsabfolgen, die komprimiert und wirkungsvoll Ausdauer, Kraft und Koordination optimieren. Als Trainingsgerät kommt vor allem das Step-Board zur Anwendung. Für alle ideal, die es kurz und effizient mögen: M.A.X. erhöht die Fitness und aktiviert die Fettverbrennung.

- Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch.

Inhalt

- Warm up
- Ausdauer- und Kraftübungen im Wechsel
- Intervallbelastung: 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Erholung
- Cool down

Voraussetzung

Eine gute körperliche Fitness ist von Vorteil.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

- Sie entwickeln und verbessern Ihre Ausdauer und kräftigen Ihre gesamte Muskulatur.
- Durch die wechselnden und intensiven Belastungsformen läuft Ihre Fettverbrennung auf vollen Touren.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

15.01.2019 - 02.04.2019 / E_1230000

Zeit

12:10 - 12:40 h

Wochentage

Di

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





M.A.X.® - das ultimative Konditionstraining



Garantierte Durchführung

Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 30 Minuten
Preis	CHF 159.50
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	15.01.2019	12:10 - 12:40
	2 Di	22.01.2019	12:10 - 12:40
	3 Di	29.01.2019	12:10 - 12:40
	4 Di	12.02.2019	12:10 - 12:40
	5 Di	19.02.2019	12:10 - 12:40
	6 Di	26.02.2019	12:10 - 12:40
	7 Di	05.03.2019	12:10 - 12:40
	8 Di	12.03.2019	12:10 - 12:40
	9 Di	19.03.2019	12:10 - 12:40
	10 Di	26.03.2019	12:10 - 12:40
	11 Di	02.04.2019	12:10 - 12:40

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

