



# M.A.X.® und Bauch intensiv



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

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.

[M.A.X.\\_Video\\_Trailer](#)

### Inhalt

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

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Lernziele

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

### Datum

28.11.2018 - 27.03.2019 / E\_1248917

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 224.00

### Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

### Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# M.A.X.® und Bauch intensiv



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	28.11.2018	18:00 - 18:50
2 Mi	05.12.2018	18:00 - 18:50
3 Mi	12.12.2018	18:00 - 18:50
4 Mi	19.12.2018	18:00 - 18:50
5 Mi	09.01.2019	18:00 - 18:50
6 Mi	16.01.2019	18:00 - 18:50
7 Mi	23.01.2019	18:00 - 18:50
8 Mi	30.01.2019	18:00 - 18:50
9 Mi	06.02.2019	18:00 - 18:50
10 Mi	13.02.2019	18:00 - 18:50
11 Mi	20.02.2019	18:00 - 18:50
12 Mi	27.02.2019	18:00 - 18:50
13 Mi	06.03.2019	18:00 - 18:50
14 Mi	13.03.2019	18:00 - 18:50
15 Mi	20.03.2019	18:00 - 18:50
16 Mi	27.03.2019	18:00 - 18:50