



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.](#)

Zusatzinfo

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#) .

Datum

21.12.2018 - 29.03.2019 / E_1257358

Zeit

18:00 - 18:30 h

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





M.A.X.® - das ultimative Konditionstraining



Garantierte Durchführung

Wochentage	Fr
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 30 Minuten
Preis	CHF 174.00
Durchführungsort	Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	21.12.2018	18:00 - 18:30
	2 Fr	11.01.2019	18:00 - 18:30
	3 Fr	18.01.2019	18:00 - 18:30
	4 Fr	25.01.2019	18:00 - 18:30
	5 Fr	01.02.2019	18:00 - 18:30
	6 Fr	08.02.2019	18:00 - 18:30
	7 Fr	15.02.2019	18:00 - 18:30
	8 Fr	22.02.2019	18:00 - 18:30
	9 Fr	01.03.2019	18:00 - 18:30
	10 Fr	15.03.2019	18:00 - 18:30
	11 Fr	22.03.2019	18:00 - 18:30
	12 Fr	29.03.2019	18:00 - 18:30

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch

