



M.A.X.® und Bauch intensiv

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	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up• Ausdauer- und Kraftübungen im Wechsel• Intervallbelastung: 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Erholung• Bauchübungen• Cool down			
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	30.04.2019 - 02.07.2019 / E_1301436			
Zeit	19:00 - 19:50 h			
Wochentage	Di			
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 140.00			
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern, Zimmer 103			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		
Klubschule Migros Luzern	Tel. +41 41 418 66 66			
Schweizerhofquai 1 6004 Luzern	klubschule.luzern@migros-luzern.ch klubschule.ch			



M.A.X.® und Bauch intensiv

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	30.04.2019	19:00 - 19:50
	2 Di	07.05.2019	19:00 - 19:50
	3 Di	14.05.2019	19:00 - 19:50
	4 Di	21.05.2019	19:00 - 19:50
	5 Di	28.05.2019	19:00 - 19:50
	6 Di	04.06.2019	19:00 - 19:50
	7 Di	11.06.2019	19:00 - 19:50
	8 Di	18.06.2019	19:00 - 19:50
	9 Di	25.06.2019	19:00 - 19:50
	10 Di	02.07.2019	19:00 - 19:50