



M.A.X.® – das ultimative 30 min. Konditionstraining

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 der Step zur Anwendung. Für alle ideal, die es kurz und effizient mögen: M.A.X. erhöht die Fitness und aktiviert die Fettverbrennung.			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Ausdauer- und Kraftübungen im Wechsel• Intervallbelastung: 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Erholung• 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.			
Datum	06.05.2019 - 19.08.2019 / E_1306450			
Zeit	08:45 - 09:15 h			
Wochentage	Mo			
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 30 Minuten			
Preis	CHF 195.00			
Durchführungsort	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





M.A.X.® – das ultimative 30 min. Konditionstraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	06.05.2019	08:45 - 09:15
	2 Mo	13.05.2019	08:45 - 09:15
	3 Mo	20.05.2019	08:45 - 09:15
	4 Mo	27.05.2019	08:45 - 09:15
	5 Mo	03.06.2019	08:45 - 09:15
	6 Mo	17.06.2019	08:45 - 09:15
	7 Mo	24.06.2019	08:45 - 09:15
	8 Mo	01.07.2019	08:45 - 09:15
	9 Mo	08.07.2019	08:45 - 09:15
	10 Mo	15.07.2019	08:45 - 09:15
	11 Mo	22.07.2019	08:45 - 09:15
	12 Mo	29.07.2019	08:45 - 09:15
	13 Mo	05.08.2019	08:45 - 09:15
	14 Mo	12.08.2019	08:45 - 09:15
	15 Mo	19.08.2019	08:45 - 09:15