



M.A.X.® – das ultimative 30 min. 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 der Step zur Anwendung. Für alle ideal, die es kurz und effizient mögen: M.A.X. erhöht die Fitness und aktiviert die Fettverbrennung.

Inhalt

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

Zusatzinfo

Dieser Kurs ist von Qualitop 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: www.qualitop.ch

Datum

02.09.2021 - 23.12.2021 / E_1530600

Zeit

07:30 - 08:00 h

Wochentage

Do

Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 30 Minuten

Preis

CHF 272.00

Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	02.09.2021	07:30 - 08:00
2 Do	09.09.2021	07:30 - 08:00



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



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	3 Do	16.09.2021	07:30 - 08:00
	4 Do	23.09.2021	07:30 - 08:00
	5 Do	30.09.2021	07:30 - 08:00
	6 Do	07.10.2021	07:30 - 08:00
	7 Do	14.10.2021	07:30 - 08:00
	8 Do	21.10.2021	07:30 - 08:00
	9 Do	28.10.2021	07:30 - 08:00
	10 Do	04.11.2021	07:30 - 08:00
	11 Do	11.11.2021	07:30 - 08:00
	12 Do	18.11.2021	07:30 - 08:00
	13 Do	25.11.2021	07:30 - 08:00
	14 Do	02.12.2021	07:30 - 08:00
	15 Do	09.12.2021	07:30 - 08:00
	16 Do	16.12.2021	07:30 - 08:00
	17 Do	23.12.2021	07:30 - 08:00