



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.

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.](#)

Datum

14.09.2022 - 05.10.2022 / E_1555882

Zeit

12:10 - 12:40 h

Wochentage

Mi

Dauer

4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 30 Minuten

Preis

CHF 66.00

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine

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

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





M.A.X.® - das ultimative Konditionstraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	14.09.2022	12:10 - 12:40
2 Mi	21.09.2022	12:10 - 12:40
3 Mi	28.09.2022	12:10 - 12:40
4 Mi	05.10.2022	12:10 - 12:40

Klubschule Migros Aarau

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

