



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

17.11.2022 - 22.12.2022 / E_1600599

Zeit

12:05 - 12:35 h

Wochentage

Do

Dauer

6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 30 Minuten

Preis

CHF 96.00

Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	17.11.2022	12:05 - 12:35
2 Do	24.11.2022	12:05 - 12:35

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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





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



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	01.12.2022	12:05 - 12:35
4 Do	08.12.2022	12:05 - 12:35
5 Do	15.12.2022	12:05 - 12:35
6 Do	22.12.2022	12:05 - 12:35

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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

