



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

19.09.2022 - 21.11.2022 / E_1608952

Zeit

18:25 - 18:55 h

Wochentage

Mo

Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 30 Minuten

Preis

CHF 148.50

Durchführungsort

Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Termine

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

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 00 30

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



M.A.X.® - das ultimative Konditionstraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	19.09.2022	18:25 - 18:55
2 Mo	03.10.2022	18:25 - 18:55
3 Mo	10.10.2022	18:25 - 18:55
4 Mo	17.10.2022	18:25 - 18:55
5 Mo	24.10.2022	18:25 - 18:55
6 Mo	31.10.2022	18:25 - 18:55
7 Mo	07.11.2022	18:25 - 18:55
8 Mo	14.11.2022	18:25 - 18:55
9 Mo	21.11.2022	18:25 - 18:55

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 00 30

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

