



# 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

20.10.2022 - 22.12.2022 / E\_1615853

### Zeit

12:10 - 12:40 h

### Wochentage

Do

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 30 Minuten

### Preis

CHF 165.00

### 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](http://klubschule.ch)





# M.A.X.® - das ultimative Konditionstraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	20.10.2022	12:10 - 12:40
2 Do	27.10.2022	12:10 - 12:40
3 Do	03.11.2022	12:10 - 12:40
4 Do	10.11.2022	12:10 - 12:40
5 Do	17.11.2022	12:10 - 12:40
6 Do	24.11.2022	12:10 - 12:40
7 Do	01.12.2022	12:10 - 12:40
8 Do	08.12.2022	12:10 - 12:40
9 Do	15.12.2022	12:10 - 12:40
10 Do	22.12.2022	12:10 - 12:40

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

