



M.A.X

Das Ultimative Konditionstraining

Muscle

M.A.X. ist ein Ganzkörpertraining in welchem alle Hauptmuskelgruppen trainiert werden, was den Kraftaufbau und die Ausdauer verbessert und somit die Fettverbrennung optimiert.

Activity

Im M.A.X. werden die Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, was ein ausgeglichenes und effektives Training garantiert.

Excellence

M.A.X. holt in 30 Minuten (kurz und intensiv) das Optimum heraus wie nie zuvor.

Auch MANN kann das! Lass dich mitreissen und hol' das M.A.X.imum aus dir heraus!

| | |
|--------------------|--|
| Datum/Zeit | Dienstag, 9. Mai bis 11. Juli 2017 (10x) 18:00 bis 18:30 Uhr |
| Kursort | Gemeinschaftszentrum «In der Au» |
| Kursleitung | Janine Dick, dipl. M.A.X. Instruktorin |
| Kurskosten | Fr. 150.00 / 165.00 (Einwohner/Auswärtige) |
| Anmeldung | Gemeinschaftszentrum «In der Au», In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm |

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR