



# 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, 8. Mai bis 10. Juli 2018, 18:00 bis 18:30 Uhr (10x)
Kursort	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
Kursleitung	Janine Dick, dipl. M.A.X.-Instruktorin
Kurskosten	Fr. 165.00
Anmeldung	Gemeinschaftszentrum «In der Au», In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a>

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR