

**Janine Dick**  
fit mit Dick

Bewegt zu mehr Lebensqualität

# M.A.X.® & Stretch – das ultimative Konditionstraining

**M.A.X.**®  
Muscle Activity Excellence



# Muscle, Activity, Excellence

M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining, in welchem alle Hauptmuskelgruppen trainiert werden.

Dieses Training verbessert den Kraftaufbau, die Ausdauer und optimiert somit die Fettverbrennung.

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

Dieses Training ist kurz, knackig, hochintensiv und holt das Optimum aus dir heraus! Als Abschluss und Cool Down gibt es einen 10minütigen Stretchingteil.

Natürlich kommt auch der Spassfaktor nicht zu kurz!

Und übrigens: Auch MANN kann das! Lass ich mitreissen und hol' das M.A.X.imum aus dir heraus!

- Kursort:** Studio „fit mit Dick“  
Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil
- Tag/Zeit:** Dienstag, 18.00 – 18.40 Uhr
- Daten:** 21.8. – 2.10.2018
- Kosten:** Fr. 140.00 = 7 Lektionen à 40 Minuten
- Kursleitung:** Janine Dick, dipl. M.A.X.®-Instructorin
- Informationen und Anmeldung:**  
Natel +41 78 660 12 45 oder [fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch)