

**Janine Dick**  
fit mit Dick

Bewegt zu mehr Lebensqualität

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

**M.A.X.**<sup>®</sup>  
Muscle Activity Excellence



# Muscle, Activity, Excellence

Studio „fit mit Dick“, Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil, [www.janine-dick.ch](http://www.janine-dick.ch)

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 dich mitreissen und hol' das M.A.X.imum aus dir heraus!

**Tag/Zeit:** Dienstag, 18.00 – 18.40 Uhr

**Daten:** 23.10. – 11.12.2018

**Kosten:** Fr. 160.00 = 8 Lektionen à 40 Minuten

**Infos unter:** Natel 078 660 12 45 / Email: [fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch)

**Anmeldung:** [www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick](http://www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick)