



# 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, 22. August bis 12. Dezember 2017 (14x) 18:00 bis 18:30 Uhr <b>Ausfälle:</b> 10., 17. und 31. Oktober 2017
Kursort	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
Kursleitung	Janine Dick, dipl. M.A.X.-Instruktorin
Kurskosten	Fr. 210.00 / 231.00 (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