



Start: 13.03. - 22.05.2019 (8 x)

Uhrzeit: 19 – 20 h

Ebnathalle Friesenhofen

Mitglieder: 24 EUR

Nichtmitglieder: 32 EUR

Anmeldung bitte unter:

07567 – 425 Monika Merk

07567 – 182947 Sandra Tasser

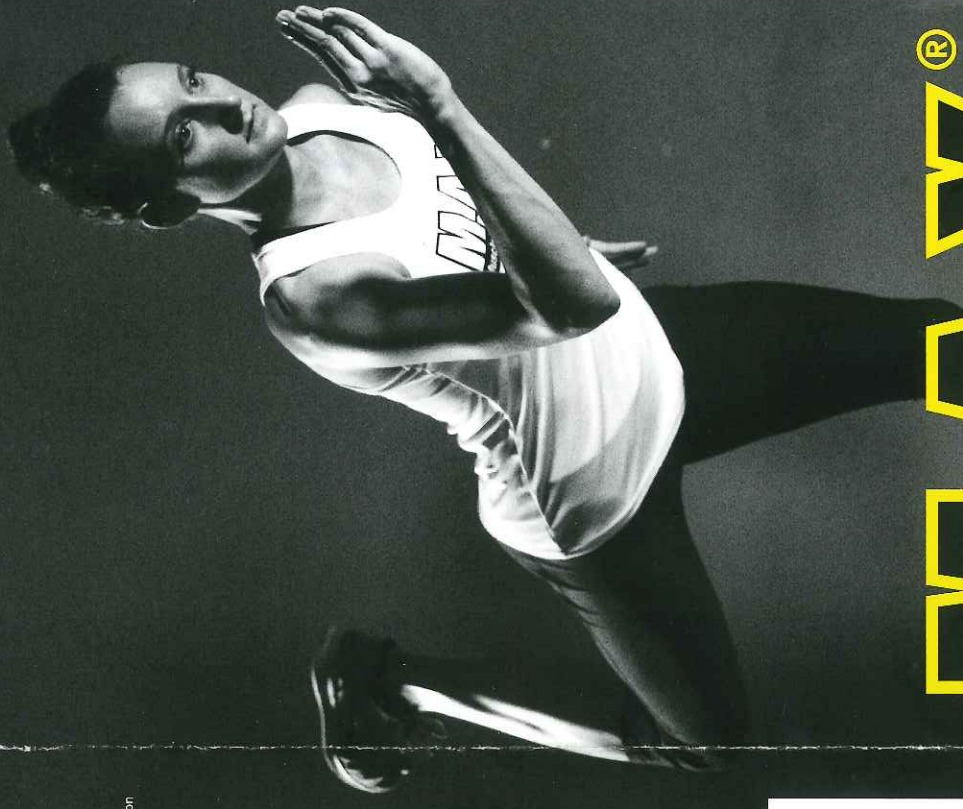
Kurse in diesem Studio



M.A.X. wird in Deutschland
exklusiv von der IFAA
angeboten: www.ifaa.de



www.max-training.com



M.A.X.[®]

Muscle Activity Excellence

TRAIN HARD BUT SMART

Das ultimative Konditionstraining



MUSCLE

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/Körperform. Auf neuesten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

ACTIVITY

Durch die hohe Intensität, Übungswahl und -kombination werden Ausdauer, Kraft, und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

EXCELLENCE

Anerkannte starQualität
+ Erkenntnisse der Trainingswissenschaft
= M.A.X.®

WAS BRINGT DIR M.A.X.®?

- > effektives Ganzkörpertraining in 30 min
- > einfachem Übungsablauf
- > motivierendes Training zu cooler Musik
- > mentale & körperliche Herausforderung
- > steigert die Ausdauer

- > kräftigt & strafft die Beine, Gesäss, Oberkörper und Rumpfmuskulatur
- > verbessert das Balancegefühl und die Koordination
- > optimiert den Fettstoffwechsel
- > steigert die Kondition



M.A.X.®

Muscle Activity Excellence

TRAIN HARD BUT SMART