

das ultimative Konditionstraining

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

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



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

Kurse 2024:	Zeitraum	Ausfälle	Lektionen	Abo-Kosten
MAX 1/24:	09.01. – 16.4.2024	20./27.02.	13	Fr. 286.00
MAX 2/24:	07.05. – 09.07.2024*	28.05.	9	Fr. 198.00
MAX 3/24:	20.08. – 01.10.2024	keine	7	Fr. 154.00
MAX 4/24:	22.10. – 10.12.2024	keine	8	Fr. 176.00

* Diese Lektionen werden von Fabienne Häsler vertreten.

Infos: Natel 078 660 12 45 / Email: fit@janine-dick.ch

Anmeldung: www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick
fit@janine-dick.ch oder Natel 078 660 12 45