

## Neu im Stundenplan:

### M.A.X & Bauch

mit Jasmin Morf



#### Was bringt dir M.A.X?

- effektives Ganzkörpertraining in 30 min
- einfacher Übungsablauf
- motivierendes Training zu cooler Musik
- mentale & körperliche Herausforderung
- steigert die Ausdauer
- kräftigt & strafft die Beine, Gesäss, Oberkörper & Rumpfmuskulatur
- verbessert das Balancegefühl und die Koordination
- optimiert den Stoffwechsel
- steigert die Kondition

**Anschliessend wird der Focus auf die Bauchmuskulatur gelegt.  
Die ganze Lektion dauert 60 Minuten.**

#### Kursbeginn:

**Datum/Zeit:** jeweils am Montag  
08. Mai 2017 bis 10 Juli 2017 (9x)  
von 8:45 bis 9:45 Uhr  
(Ausfall 5. Juni wegen Pfingsten)

**Kursort:** Tennishalle Fällanden  
Industriestrasse 40, 8117 Fällanden

**Kurskosten:** CHF 180.00

**Anmeldung:** bei Jasmin Morf  
unter [jasmin-m@bluewin.ch](mailto:jasmin-m@bluewin.ch) oder 079 205 96 34