

# Neuer Kurs ab August 2017

## M.A.X & Bauch

Muscle Activity Excellence

Das Ultimative Konditions Training



### 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  
28. August 2017 bis 18. Dezember 2017 (14x)  
von 8:45 bis 9:45 Uhr  
**(Ausfall: 11. September, 9. + 16. Oktober)**

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

**Kurskosten:** CHF 280.00

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

Eine Schnupperlektion ist mit einer Voranmeldung jederzeit möglich ☺  
Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Sportliche Grüsse  
Jasmin Morf  
M.A.X. Instruktoren