



gZ  
in der  
au



## M.A.X.® & Core or M.A.X & More

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den beiden Schwerpunkten Muskel- und Körperform. Aus neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, sowie die Fettverbrennung optimiert.

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

Anschliessend wird der Fokus auf die Bauchmuskulatur gelegt. Mit einem Stretching lassen wir die Lektion ausklingen.

**Abend M.A.X & More**  
**Morgen M.A.X. & Core**

**Ausfälle**  
**Kursort**

**Kursleitung**  
**Kurskosten**

**Anmeldung**

Dienstag, 7. Mai bis 9. Juli 2024, 18.00 bis 18.40 Uhr (9x)

Donnerstag, 23. Mai bis 11. Juli 2024, 8.45 bis 9.45 Uhr (8x)

9. Mai (Auffahrt) sowie 14./16. Mai 2024

GZ In der Au

Jasmin Morf, M.A.X. Instruktorin

CHF 180.00 (M.A.X. & More, 9 Lektionen, 40 min.)

CHF 176.00 (M.A.X. & Core, 8 Lektionen, 60 min.)

GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,

gemzen@volketswil.ch, [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR