



gZ
★
in der
au



M.A.X.[®] & Core

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.

| | |
|--------------------|---|
| Datum/Zeit | Dienstag, 25. August bis 15. Dezember 2026, 18.00 bis 18.40 Uhr (15x) |
| Ausfälle | 6./13. Oktober 2026 (Herbstferien) |
| Kursort | GZ In der Au |
| Kursleitung | Jasmin Morf, M.A.X. Instruktorin |
| Kurskosten | CHF 360.00 (Lektionen à 40 min.) |
| Anmeldung | GZ In der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm |

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR