



**M.A.X.® – Das kurze und intensive Group Fitness
Format beim AC Weinheim**

Wann: Ab 1.3.2017 immer mittwochs, 19:30 Uhr

Wo: Gym 1

M.A.X.®

M.A.X. – Muscle Activity Excellence.

Das 30-minütige Konditionstraining, in welchem die Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen trainiert wird.

M.A.X. ist für Männer und Frauen geeignet, welche kurz und intensiv trainieren möchten.

Das Training wird mit motivierender Musik unterstützt.

Go to the M.A.X.!

MUSCLE

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

ACTIVITY

Durch die Übungswahl und –kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

EXCELLENCE

Anerkannte starQualität + Erkenntnisse der Trainingswissenschaft = M.A.X.®

M.A.X.® ist ein **30-minütiges Group Fitness Format** und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in welchen **Ausdauer, Kraft & Koordination** trainiert werden. Es folgen immer 3 unterschiedliche Übungen nacheinander. Die jeweilige Belastungs-/Erholungsphase ist im Verhältnis von 45/15 Sekunden. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne den Step ausgeführt. Die Kräftigungssequenzen fokussieren auf die Bein-/Gesäßmuskulatur (mit Kniebeuge- und Ausfallschrittvarianten), sowie auf die Oberkörper- und Core-Muskulatur. Die koordinativen Fähigkeiten finden sich in allen Übungen wieder wobei auch gezielte Balance-Übungen in die Abläufe eingebaut werden.

M.A.X.® ist ein Produkt der Star Education AG, Schweiz.

Das bringt dir M.A.X.® :

- ✓ effektives Ganzkörpertraining in 30min
- ✓ 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 Fettstoffwechsel
- ✓ steigert die Kondition