



MUSCLE

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel- / Körperform. Auf neuesten 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.®

DAS BRINGT DIR M.A.X.®

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

M.A.X.®

Muscle Activity Excellence