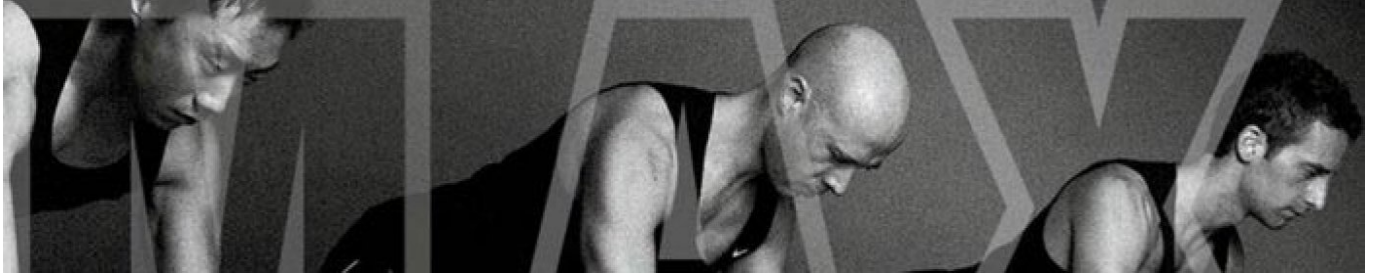


## M.A.X.



## 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 **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.

## 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

>> Hier gibt es einen Einblick: [YOUTUBE-VIDEO \(LINK\)](#)

## **M.A.X. Donnerstag 18:30**

Verfügbarkeit noch Plätze frei

- **Sportstätte** TGW Würzburg
- **Beginn** jederzeit
- **Einstieg** 10er Karte
- **Tag** Donnerstag

- **Uhrzeit** 18:30-19:30
- **Trainer** Thomas Ruppert
- **Preis** 60,-
- **Preis für TGWler** 25,-

### [Weitere Informationen](#)

### [Navigation überspringen](#)

- [KURSANGEBOT](#)
- [WICHTIGE INFORMATION](#)
- [KURSTERMINE](#)
- [ANMELDUNG](#)
- [BiB - Babies in Bewegung](#)
- [Bellicon Move](#)
- [Lauf- und Krabbelzwerge](#)
- [M.A.X.](#)
- [Schlingentraining](#)
- [Jumping Fitness](#)
- [Fitness mit Musik](#)
- [\(Step-\) Aerobic](#)
- [Bodytoning](#)
- [Hip-Hop Kids](#)
- [Outdoor-Fitness](#)
- [TG-Workout](#)
- [Fit im Alter](#)
- [Rehasport](#)
- [Rücken-Fit](#)
- [Yoga Kurse](#)
- [Präventionskurse](#)
- [DOWNLOADS](#)

## **Bellicon Move testen?**

Dann schau bei uns vorbei und vereinbare einen Schnuppertermin.



## **Schnellkontakt**