



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 immer im Verhältnis von 45/15 Sekunden. Die Übungsabfolgen werden jeweils 2mal (2 Sätze) durchgeführt. 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

Wann: jeden Donnerstag
20.15 Uhr - 21.15 Uhr

Wo: Gymnastikraum, Grundschule Feldkirchen, Zeppelinstraße

Übungsleiter/in: Danni

Infos und Anmeldung: TSV Büro 089/903 64 60
Büro: Mo. von 8.00 - 12.00 Uhr u. Do. von 9.00 - 12.00 Uhr
oder per E-Mail: office@tsvfeldkirchen.de
Anmeldeformular unter www.tsvfeldkirchen.de