

**Jeden Donnerstag  
von 19:00 - 20:00 Uhr  
mit Renata**



**in der kleinen  
Sporthalle**



## **ACHTUNG - derzeit nur begrenzte Teilnehmerzahl !!!**

**Beginn: 22. Oktober 2020**

**Ende: 17. Dezember 2020**

**M.A.X.®** steht für „Muscle Activity Excellence“ und ist für Frauen und Männer geeignet, die kurz und intensiv trainieren möchten.

Auf Basis neuester Erkenntnisse wird Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

Dabei wird das Training mit motivierender Musik unterstützt. Go to the M.A.X.!

### **Vorteile auf einen Blick**

- Kräftigt und strafft Beine, Gesäss, Oberkörper- und Rumpfmuskulatur
- Verbessert die Balance und die Koordination
- Optimiert den Fettstoffwechsel

Nach dem ca. 30 minutigen M.A.X. Training wird das Bindegewebe mit Hilfe von Faszienrollen und durch langkettige Dehnübungen stimuliert.

**Anmeldung per WhatsApp oder E- Mail:**

Renata Domanska ☎ 0159 086 194 37

✉: [reni215@wp.pl](mailto:reni215@wp.pl)