



## M.A.X.<sup>®</sup> / Core - Neu ab 16.05.2023

M.A.X.<sup>®</sup> sorgt für Kraft und Ausdauer.

Eine kraftvolle Lektion, die Sie dank einfacher, aber effektiver Übungssequenzen, dynamischer Musik und Step als Plattform wieder in Aktivität bringt.

Das Core-Training verbessert die Körperstabilität und Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei.

<b>Datum/Zeit</b>	immer <b>dienstags von 09:00 – 10:00 Uhr</b> (ausser Schulferien)
<b>Ort</b>	Turnhalle Lindenfeld Unterkellerung
<b>Kursleiterin</b>	Sarah Pascale, Core und M.A.X Instruktorin
<b>Mitnehmen</b>	Turnschuhe, Gymnastikmatte, Tuch
<b>Kurskosten</b>	9.- für Mitglieder / 10.- Nichtmitglieder
<b>Probelektion</b>	Dienstag, 25. April 2023
<b>Anmeldung</b>	petra@f-f-eschenbach.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

Besuche eine  
gratis PROBE-  
LEKTION am  
25. April 2023