

# M.A.X. Gruppe des TVR - Stand Jan 2021

## Ort / Zeit

Donnerstag 18:00 – 18:40 Uhr

Gymnastikraum in der Talwiesenhalle

## Was ist M.A.X.

Das Workout dauert 30 Minuten und ist in Blöcke aufgeteilt. In jedem Block werden drei Übungen jeweils 45 Sekunden lang ausgeführt: Ob nun Unterarmstütz, Kniebeugen, auf der Stelle laufen oder Ausfallschritte - jede Übung soll so schnell und kraftvoll wie möglich über die Bühne gehen, um Beine, Gesäß, Oberkörper und die Rumpfmuskulatur zu stärken und zu straffen. Nach den 45 Sekunden Power folgen 15 Sekunden Entspannung und anschließend die Wiederholung des Übungsblocks. Ganzheitlichkeit steht im Vordergrund: Zusätzlich zu Ausdauer und Kraft werden der Gleichgewichtssinn und die Koordination gestärkt. Für Motivation sorgt coole Musik, die speziell auf die Belastungs- und Erholungsphasen abgestimmt ist.

Jeder kann an diesem Workout teilnehmen - egal auf welchem Fitness-Level man sich befindet. Da jeder sein eigenes Tempo bei den Übungen bestimmt und dadurch auch die Intensität individuell steuert, können selbst Sporteinsteiger mithalten.

## Statistische Informationen über die Teilnehmer

30 angemeldete Teilnehmer

Ø 12 Teilnehmer / Kursstunde

