

# Les Mills BODYCOMBAT

<b>Beschreibung</b>	Les Mills BODYCOMBAT ist das originale, kampfsporiorientierte Cardio- Workout vom weltbekanntem Anbieter. Dieses energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Sportarten wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Tae Bo. Jede BODYCOMBAT-Klasse besteht aus vorchoreographierten Tracks mit den neusten Hits zu denen Sie Ihren imaginären Gegner durch Punchs, Kicks und Katas besiegen werden. Entfesseln Sie den Fighter in sich und erleben Sie eine ganz neue Art von Cardio-Fitness.																																	
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-Up</li><li>• Koordinations- Beweglichkeits- und Ausdauertraining</li><li>• Grundbewegungsabläufe (Schläge, Kicks und Katas)</li><li>• Kurzes Krafttraining</li><li>• Cool down</li></ul>																																	
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.																																	
<b>Zielgruppe</b>	Alle, die ein abwechslungsreiches, intensives Cardio-Workout suchen und die gewohnt hohe Qualität und die Standards von Les Mills suchen.																																	
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen Grundbewegungsabläufe und Schlagtechniken.</li><li>• Sie trainieren und formen die Hauptmuskelgruppen Ihres ganzen Körpers.</li><li>• Sie verbessern Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.</li><li>• Sie erleben ein abwechslungsreiches, intensives Training und lernen die Struktur der Les Mills Programme kennen.</li></ul>																																	
<b>Datum</b>	29.01.2019 - 30.04.2019 / E_1274637																																	
<b>Zeit</b>	12:00 - 12:50 h																																	
<b>Wochentage</b>	Di																																	
<b>Dauer</b>	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																	
<b>Preis</b>	CHF 280.00																																	
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich																																	
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>29.01.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>05.02.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>12.02.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>4 Di</td><td>19.02.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>5 Di</td><td>26.02.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>6 Di</td><td>05.03.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>7 Di</td><td>12.03.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>8 Di</td><td>19.03.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>9 Di</td><td>26.03.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>10 Di</td><td>02.04.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	29.01.2019	12:00 - 12:50	2 Di	05.02.2019	12:00 - 12:50	3 Di	12.02.2019	12:00 - 12:50	4 Di	19.02.2019	12:00 - 12:50	5 Di	26.02.2019	12:00 - 12:50	6 Di	05.03.2019	12:00 - 12:50	7 Di	12.03.2019	12:00 - 12:50	8 Di	19.03.2019	12:00 - 12:50	9 Di	26.03.2019	12:00 - 12:50	10 Di	02.04.2019	12:00 - 12:50
Tag	Datum	Zeit																																
1 Di	29.01.2019	12:00 - 12:50																																
2 Di	05.02.2019	12:00 - 12:50																																
3 Di	12.02.2019	12:00 - 12:50																																
4 Di	19.02.2019	12:00 - 12:50																																
5 Di	26.02.2019	12:00 - 12:50																																
6 Di	05.03.2019	12:00 - 12:50																																
7 Di	12.03.2019	12:00 - 12:50																																
8 Di	19.03.2019	12:00 - 12:50																																
9 Di	26.03.2019	12:00 - 12:50																																
10 Di	02.04.2019	12:00 - 12:50																																

**Klubschule Migros Oerlikon** Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)



# Les Mills BODYCOMBAT

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	11 Di	09.04.2019	12:00 - 12:50
	12 Di	16.04.2019	12:00 - 12:50
	13 Di	23.04.2019	12:00 - 12:50
	14 Di	30.04.2019	12:00 - 12:50

**Klubschule Migros Oerlikon** Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

