



# Les Mills BODYPUMP - 1x ausprobieren



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie!

### Inhalt

Les Mills Pudyump ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden mit den klassischen Gewichtsübungen trainiert. Dabei sind die Gewichte frei wählbar und können so dem individuellen Leistungsstand aller Teilnehmer, egal ob Mann oder Frau, angepasst werden. Die mitreissende Musik sorgt für die Motivation, alles zu geben. Diese Kombination sorgt für schnelle Ergebnisse. Kraftausdauertraining vom Feinsten - für schön geformte Muskeln!

### Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren.

### Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Les Mills BODYPUMP.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Les\\_Mills\\_BODYPUMP-Kurs](#)

### Zusatzinfo

[Weitere Angebote 1x ausprobieren in der Klubschule Wohlen](#)

### Datum

25.11.2019 / E\_1284836

### Zeit

18:15 - 19:15 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.20 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 0.00

### Durchführungsort

Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	25.11.2019	18:15 - 19:15

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9  
5610 Wohlen AG

[klubschule.wohlen@migrosaare.ch](mailto:klubschule.wohlen@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

