



# Les Mills BODYPUMP



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Dieser Kurs 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!

### Inhalt

- Warm up
- Hauptteil mit Kräftigungsübungen mit der Langhantel
- Cool Down

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren.

### Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen, straffen und formen.
- Sie verbessern Ihre Koordination, Körperwahrnehmung sowie -haltung und dadurch Ihr Wohlbefinden.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

16.08.2021 - 08.11.2021 / E\_1512716

### Zeit

18:15 - 19:15 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 14.40 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 280.80

### Durchführungsort

Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

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)

klubschule

MIGROS



# Les Mills BODYPUMP



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	16.08.2021	18:15 - 19:15
2 Mo	23.08.2021	18:15 - 19:15
3 Mo	30.08.2021	18:15 - 19:15
4 Mo	06.09.2021	18:15 - 19:15
5 Mo	13.09.2021	18:15 - 19:15
6 Mo	20.09.2021	18:15 - 19:15
7 Mo	27.09.2021	18:15 - 19:15
8 Mo	04.10.2021	18:15 - 19:15
9 Mo	11.10.2021	18:15 - 19:15
10 Mo	18.10.2021	18:15 - 19:15
11 Mo	25.10.2021	18:15 - 19:15
12 Mo	08.11.2021	18:15 - 19:15