



# Les Mills BODYATTACK®

<b>Beschreibung</b>	Les Mills BODYATTACK® ist ein sportinspiriertes und intensives Programm, das den Teilnehmenden mehr Kraft und Ausdauer bringt. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegungen, wie Laufen oder Springen, mit Kraftübungen, wie Push-Ups, Lunges und Squats. Egal, ob Sie ein Einsteiger oder Sport-Profi sind, die dynamischen Instruktionen mit diversen Optionen und die kraftvolle Musik sind für alle motivierend und lassen Sie Ihre Fitnessziele schnell erreichen. Dieses 50-minütige, energiegeladene Intervall-Training verbessert die Schnelligkeit, Fitness, Kraft und Beweglichkeit und seine Gruppendynamik sorgt für einzigartigen Spass im Kursraum. Probieren Sie es aus!
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• Diverse Intervalleinheiten in Form eines Cardio/Kraft-Workouts</li><li>• Cool Down / Stretching</li></ul> <p>Wie bei allen Kursen von LES MILLS® erscheint auch BODYATTACK® alle drei Monate neu, mit aktueller Musik und perfekt abgestimmter Choreografie.</p>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.</li><li>• Haben Sie noch nie Les Mills BODYATTACK® gemacht? Sie können jede Lektion an Ihr derzeitiges Fitnesslevel anpassen. Unsere Kursleitenden instruieren Ihnen für jede Übung unterschiedliche Optionen vor, sodass Sie jedes Workout genau auf sich abstimmen können.</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verbrennen viele Kalorien, stärken Muskelkraft und Ausdauer und optimieren Ihre Koordination.</li><li>• Das Konditionstraining verbessert die Sauerstoffversorgung.</li><li>• Sie bauen durch die regelmässige Bewegung mentalen Stress ab.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: <a href="http://www.qualitop.ch">www.qualitop.ch</a>
<b>Datum</b>	09.02.2022 - 27.04.2022 / E_1556300
<b>Zeit</b>	12:00 - 12:50 h
<b>Wochentage</b>	Mi

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

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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





# Les Mills BODYATTACK®

**Dauer** 12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 240.00

**Durchführungsort** Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	09.02.2022	12:00 - 12:50
	2 Mi	16.02.2022	12:00 - 12:50
	3 Mi	23.02.2022	12:00 - 12:50
	4 Mi	02.03.2022	12:00 - 12:50
	5 Mi	09.03.2022	12:00 - 12:50
	6 Mi	16.03.2022	12:00 - 12:50
	7 Mi	23.03.2022	12:00 - 12:50
	8 Mi	30.03.2022	12:00 - 12:50
	9 Mi	06.04.2022	12:00 - 12:50
	10 Mi	13.04.2022	12:00 - 12:50
	11 Mi	20.04.2022	12:00 - 12:50
	12 Mi	27.04.2022	12:00 - 12:50

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

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

