



# Bodypump



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sie suchen ein Kraft-Ausdauertraining für den ganzen Körper? Pump 'n' go strafft Ihre Muskulatur, formt Ihren Körper und aktiviert Ihre Fettverbrennung. Das Langhanteltraining erfolgt zu mitreissender Musik in der Gruppe. Durch unterschiedliche Gewichtsscheiben passen Sie die Belastung Ihren individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten an und durch den gemeinsamen Rhythmus teiben Sie sich dazu an, die Übungen noch grösser und effektiver auszuführen. Die wichtigsten Muskelgruppen wie Beine, Rücken, Schultern, Brust und Bauchmuskeln werden trainiert und sorgen dafür, dass Sie schnell in Form kommen.

### Inhalt

Warm Up, Training der Brust-, Schulter-, Arm-, Rücken-, Bauch-, Gesäss-, und Beinmuskulatur, Stretching

### Voraussetzung

keine Voraussetzungen

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.

### Datum

23.08.2022 - 20.12.2022 / E\_1591489

### Zeit

20:10 - 21:10 h

### Wochentage

Di

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 60 Minuten

### Preis

CHF 323.00

### Durchführungsort

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	23.08.2022	20:10 - 21:10
2 Di	30.08.2022	20:10 - 21:10
3 Di	06.09.2022	20:10 - 21:10
4 Di	13.09.2022	20:10 - 21:10
5 Di	20.09.2022	20:10 - 21:10
6 Di	27.09.2022	20:10 - 21:10

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

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





# Bodypump



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
7 Di	04.10.2022	20:10 - 21:10
8 Di	11.10.2022	20:10 - 21:10
9 Di	18.10.2022	20:10 - 21:10
10 Di	25.10.2022	20:10 - 21:10
11 Di	08.11.2022	20:10 - 21:10
12 Di	15.11.2022	20:10 - 21:10
13 Di	22.11.2022	20:10 - 21:10
14 Di	29.11.2022	20:10 - 21:10
15 Di	06.12.2022	20:10 - 21:10
16 Di	13.12.2022	20:10 - 21:10
17 Di	20.12.2022	20:10 - 21:10

**Klubschule Migros Zug**

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](https://www.klubschule.ch)

