



# 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

19.08.2022 - 21.10.2022 / E\_1609476

### Zeit

17:30 - 18:30 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 234.00

### Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Termine

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

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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

klubschule

MIGROS



# Les Mills BODYPUMP



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	19.08.2022	17:30 - 18:30
2 Fr	26.08.2022	17:30 - 18:30
3 Fr	02.09.2022	17:30 - 18:30
4 Fr	09.09.2022	17:30 - 18:30
5 Fr	16.09.2022	17:30 - 18:30
6 Fr	23.09.2022	17:30 - 18:30
7 Fr	30.09.2022	17:30 - 18:30
8 Fr	07.10.2022	17:30 - 18:30
9 Fr	14.10.2022	17:30 - 18:30
10 Fr	21.10.2022	17:30 - 18:30

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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

