



# Les Mills BODYPUMP® - Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iMpuls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

### Inhalt

Du beginnst mit einer Reihe von Aufwärmübungen zur Vorbereitung Deines Körpers und einem langsamen ersten Workout der Muskeln mit ausschließlich leichten Gewichten. Dann startet der REP EFFECT®. Du konzentrierst Dich auf Deine Hauptmuskelgruppen. Beine, Brust, Rücken, Schultern und Bauchmuskeln werden geformt. Viele Wiederholungen halten Deinen Puls im Leistungsbereich. Kurze Pausen geben Dir neuen Atem. Alle wichtigen Muskeln kommen dran. Ihr habt als Gruppe Euren Rhythmus gefunden. Gemeinsam treibt Ihr Euch an, noch bessere und saubere Bewegungen zu machen. Jetzt dehnt Du im wohlverdienten Cooldown Deine Muskeln, um das Workout abzurunden und Dich zu erholen. Wie bei allen Kursen von LES MILLS® erscheint auch BODYPUMP® alle drei Monate neu, mit aktueller Musik und perfekt abgestimmter Choreografie.

### Voraussetzung

- Erfahrung mit Langhanteltraining von Vorteil, aber keine Bedingung.
- Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

### Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

### Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Les Mills BODYPUMP.

### Anschluss-Fortsetzungsangebote

[Les\\_Mills\\_BODYPUMP\\_Kurse](#) und [Abo\\_Fitnesskurse,\\_Pilates\\_&\\_Yoga](#)

### Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

### Datum

05.11.2022 / E\_1616807

### Zeit

11:30 - 12:10 h

### Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](#)





# Les Mills BODYPUMP® - Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 30 Minuten

### Preis

CHF 0.00

### Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	05.11.2022	11:30 - 12:10

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

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

