



# Les Mills BODYPUMP®

## Beschreibung

BODYPUMP® ist das originale Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung Deines gesamten Körpers. Von Millionen begeisterter Anhänger oft als "Pump" bezeichnet, ist es eine der weltweit schnellsten Methoden, um in Form zu kommen. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Das Entscheidende bei BODYPUMP® ist der REP EFFECT®, ein Durchbruch im Fitnessstraining mit Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungsrate und geringer Gewichtsbelastung. Dadurch bekommst Du Kraft und eine athletische Körpermuskulatur. Top-Ten-Musik, Weltklasse- Instruktorinnen und Deine persönliche Gewichtsauswahl inspirieren Dich und bringen Dir Deine Wunschergebnisse, schneller als Du es für möglich hältst. Es ist das beliebteste Training für Mitglieder die Krafttraining in ihren Trainingsplan integrieren möchten.

## 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.

## Zielgruppe

Alle

## Lernziele

- Du steigert Deine Kraft
- Du leistest 70 - 100 Wiederholungen pro Körperteil und erreichst damit bis zu 800 Wiederholungen in einem einzigen Workout
- Du verbesserst Deine allgemeine Fitness
- Du stärkst und formst Deine Muskulatur durch ein Haltungs- und Core-Training, ohne sie zu sehr 'aufzupumpen'
- Du schützt Deine Knochen und Gelenke vor Verletzungen
- Du kommst schnell in Form und verbrennst ca. 600 Kalorien
- Du bekommst noch mehr Selbstvertrauen

## Zusatzinfo

Dieser Kurs ist von Qualität anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre

## 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 BODYPUMP®

Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

<b>Datum</b>	21.03.2023 - 25.04.2023 / E_1624212
<b>Zeit</b>	18:00 - 18:50 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 60 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 120.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	21.03.2023	18:00 - 18:50
	2 Di	28.03.2023	18:00 - 18:50
	3 Di	04.04.2023	18:00 - 18:50
	4 Di	11.04.2023	18:00 - 18:50
	5 Di	18.04.2023	18:00 - 18:50
	6 Di	25.04.2023	18:00 - 18:50

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

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

