



KURZBESCHREIBUNG

LES MILLS BODYCOMBAT

BODYCOMBAT® ist das machtvolle Cardio-Workout, das Dich komplett entfesselt. Das absolut energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Disziplinen, wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Du wirst Treffer setzen, punchen, kicken und Katas ausführen. Zerschlage kraftvoll Kalorien und erlebe eine neue Art von Cardio-Fitness.

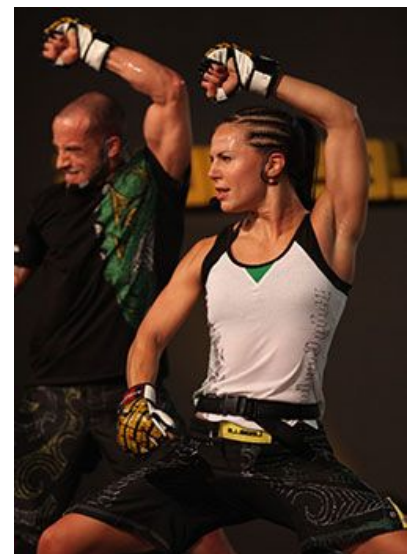
WORKOUT

Start. Du wärmst Körper und Geist auf. Du gehst alle Bewegungen durch, die Du in der nächsten Stunde brauchen wirst. Stelle Dir Deinen Gegner vor und leg los mit einer Abfolge von Schlagkombinationen. Jetzt kommen eine Reihe von Kicks und Katas. Dein BODYCOMBAT-Instruktor führt Dich durch die Abfolge von Bewegungen. Die Musik pusht Deinen Puls hoch. Wechselnde Übungen mit kurzen Erholungsintervallen halten Deinen Herzschlag oben. Du gibst nochmal alles, bevor Ihr das Workout am Boden mit einem kurzen, ergänzenden Krafttraining abschließt. Du hast den Kampf gewonnen.

Beim nächsten Workout bist Du einen Wimpernschlag schneller. Schweb' wie ein Schmetterling, stich wie eine Biene! Wie bei allen Kursen von LES MILLS erscheint auch BODYCOMBAT alle drei Monate neu, mit aktueller Musik und perfekt abgestimmter Choreografie.

DEINE TRAININGSERFOLGE

- Du trainierst und formst die Hauptmuskelgruppen Deines ganzen Körpers
- Du verbrennst pro Workout bis zu 545 Kalorien für einen athletischeren Körper
- Du verbesserst Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und dein Core-Kraft-Stabilität
- Du erhöhst die Knochendichte
- Du stabilisierst und verbesserst die Körperhaltung und die Stärke der Rumpfmuskulatur
- Du baust erheblich Stress ab und holst Dir mehr Selbstsicherheit, in allem was Du tust



Neues Angebot!

ab sofort, immer freitags von
18.30 – 19.30 Uhr, im
Mattenraum der Eltahalle
Wurmlingen, mit der
ausgebildeten Instruktorin /
Trainerin **Sylvia Schilling**

www.athletenbundwurmlingen.de

DAUER	FITNESS TYP	INTENSITÄT	ENERGIEVERBRAUCH	MUSIK	RESULTATE	RELEASE
55 MINUTEN	KAMPFSPORT INSPIRIERTES CARDIO-WORKOUT	HOCH- INTENSIV	BIS ZU 545 KILOKALORIEN	AKTUELL UND ENERGIEGELADEN	FORMT DEN KÖRPER, STEIGERT KRAFT UND AUSDAUER SOWIE DAS SELBSTVERTRAUEN	