

CHOOSE HAPPY



LES MILLS
BODY PUMP

**SCHLANKE MUSKELN
DANK KRAFTAUSDAUER.**

LES MILLS BODYPUMP

BODYPUMP ist das wissenschaftlich fundierte Krafttraining, bei dem du mit niedrigem Gewicht auf der Langhantel bis zu 1.000 Wiederholungen meisterst.

DEINE RESULTATE

- Baue Kraft durch schlanke Muskeln auf
- Verbessere deine Knochendichte
- Definiere deinen Körper
- Trainiere deine Kraftausdauer

DAS ERWARTET DICH

BODYPUMP™ ist ein Langhantel-Workout mit leichtem bis moderatem Gewicht und vielen Wiederholungen für definierte, schlanke Muskeln (REP-Effekt!). In diesem Kraftausdauertraining für den ganzen Körper werden alle essenziellen Muskelgruppen trainiert.

LES MILLS BODYPUMP – PROBIERE ES JETZT AUS!