

WAS ERWARTET MICH?

Das **BODYCOMBAT-BOOTCAMP** ist eine Mischung aus Theorie und viel Praxis. So können wir sicherstellen, dass du Erlerntes direkt umsetzen und einen maximalen Lerneffekt erzielen kannst. Der besondere Fokus liegt auf den Drills, die DVD-Presenter absolvieren müssen, wenn sie sich auf ein Filming vorbereiten! Für das **BOOTCAMP** benötigst du eine gute Fitness. Einige Pausen und theoretische Sequenzen geben dir aber genügend Zeit zur Erholung.

WAS MUSS ICH MITBRINGEN?

Sei bitte auf eine Präsentation der Choreografie **BODYCOMBAT 43** vorbereitet. Neben Kleidung zum Wechseln solltest du viel Energie und Begeisterung für diesen Tag mitbringen. Getränke und Essen gibt es zu günstigen Preisen im Studio.



ABLAUF

- 08.15 - 08.45 Check In
- 08.45 - 09.15 Begrüßung, Vorstellung, Infos zum Tag
- 09.15 - 10.30 Masterclass **BODYCOMBAT** mit Carina Simm & Marcus Müller
- 10.30 - 12.00 FILMING-REHEARSAL-Drills
- 12.00 - 12.45 Mittagspause
- 12.45 - 14.00 Kampf-Training & Drills
- 14.00 - 14.30 Theorie-Thema „**BODYCOMBAT**-die nächsten Schritte für dich“
- 14.30 - 15.00 Üben der Teamteaches für die Präsentation
- 15.00 - 16.00 Präsentations-Masterclass der Pro-Instruktoren
- 16.00 - 17.00 Assessment-Feedback-Runde



LES MILLS

BODYCOMBAT

Authentisch, cool, unwiderstehlich - knallharte Moves und zielorientiertes Intervall-Training für tolle Fitness-Ergebnisse...

Das ist **BODYCOMBAT!**

Verbinde diese Attribute mit den fünf Schlüsselementen und erreiche deine Ziele!

**BODYCOMBAT
BOOTCAMP
DO NOT MISS!!!**

...ein MUSS für deinen weiteren Weg nach vorn!



**ACHTUNG!!!
NEUE LOCATION!!!**

BODYCOMBAT-BOOTCAMP

„BODYCOMBAT - erlebe die
FILMING-REHEARSAL-DRILLS!“
Preis pro Teilnehmer: EUR 103,00

**ERLEBE DIE
FILMING-DRILLS**

LES MILLS Germany GmbH
Siegessstr. 23
53332 Bornheim
02222-9397-0
info@lesmills.de
www.lesmills.com

18.04.2010
im **CITY-FITNESS** in
90429 Nürnberg

**GET IN THE
RING!**



FIGHT!

Du erhältst Feedback zu deiner Technik, deinem Coaching und deiner Art zu unterrichten. Dies wird dich in deiner weiteren Entwicklung zum Weltklasse-Instruktor unterstützen. Lerne, wie du **BODYCOMBAT** zukünftig noch besser in deinem Studio etablieren und deine Classes füllen kannst. Entdecke dein Potential, gib alles, was du kannst und betritt das nächste Level deiner Entwicklung.

