

WAS ERWARTET MICH?

Das **BODYPUMP-BOOTCAMP** ist eine Mischung aus Theorie und viel Praxis!

So können wir sicherstellen, dass du Erlerntes direkt umsetzen und einen maximalen Lerneffekt erzielen kannst.

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 **BODYPUMP 72** 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

- 09.30 - 10.00 Check In
- 10.00 - 10.30 Begrüßung, Vorstellung, Infos zum Tag
- 10.30 - 11.30 Masterclass **BODYPUMP** mit Katja Zick und Marcus Müller
- 11.45 - 13.15 Techniktraining 1
- 13.15 - 14.00 Mittagspause
- 14.00 - 15.15 Technik-Training 2 mit Challenge
- 15.30 - 16.00 Theorie-Thema „**BODYPUMP**-Challenge für die Zukunft“
- 16.00 - 17.00 Üben der Teamteaches für die Präsentation
- 17.00 - 18.00 Präsentations-Masterclass der Pro-Instruktoren
- 18.00 - 19.00 Assessment-Feedback-Runde

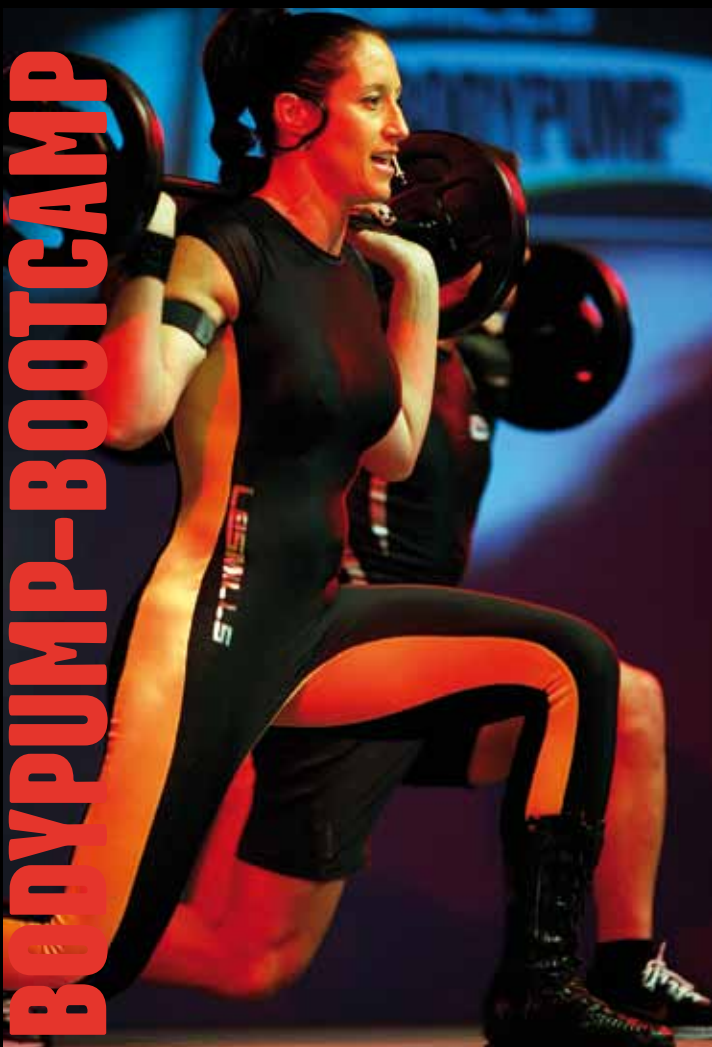


Ultimativ, herausfordernd, effektiv und vielseitig...
All das ist **BODYPUMP**!
Verbinde diese Attribute mit den 5 Schlüsselementen und erreiche deine Ziele!

**BODYPUMP
BOOTCAMP
DO NOT MISS!!!**

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

BODYPUMP-BOOTCAMP



„BODYPUMP - der Schlüssel für
DEINEN ERFOLG“

Preis pro Teilnehmer: EUR 103,00

**GUT... BESSER...
BODYPUMP!**

LES MILLS Germany GmbH
Siegessstr. 23

53332 Bornheim

02222-9397-0

info@lesmills.de

www.lesmills.com



06.02.2010 im GOLDS
in 24118 Kiel

PUMP IT UP

PUMP IT UP!

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 **BODYPUMP** 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..

