

Performance pur - BODYCOMBAT

BODYCOMBAT ist ein kampf-sport-orientiertes Fitness-programm ohne Körperkontakt. Es verbindet Bewegungen aus dem Karate, Taekwondo, Kung Fu, Kickboxen, Muay Thai und Tai Chi. Jede 55-minütige BODYCOMBAT-Class besteht aus zehn vorchoreographierten Tracks. Das sorgt für eine Kombination von absolutem Spaß beim Workout mit ultraschnellen Trainingsergebnissen. Wie bei allen anderen LES MILLS-Programmen auch, erfolgt alle drei Monate ein Musik- und Choreographiewechsel.

BODYCOMBAT



Die typische BODYCOMBAT-Class

Dein BODYCOMBAT-Instruktor wird dich durch alle Bewegungsabläufe führen, die in 10 unterschiedliche Tracks aufgeteilt sind.

Warmup: Zeigt dir alle Bewegungen, die du in der kommenden Class ausführen wirst. Es wärmt deinen Körper auf und bereitet dich so bestens auf das kommende Workout vor. Mental und physisch.

Combat 1: Stelle dir deinen Gegner vor und bekämpfe ihn mit Schlagkombinationen.

Powertraining 1: Trainiere im aeroben Trainingsbereich und konzentriere dich auf Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer.

Combat 2: Kämpfe um dein Leben! Du brauchst Kraft und Energie in jeder Kombination, wenn du deinen imaginären Gegner herausforderst.

Powertraining 2: Die Halbzeit. Für einen Drill deines Oberkörpers sorgen Schlagkombinationen.

Combat 3: Eine Gelegenheit zur Erholung bietet dieser Track, in dem wir die Intensität herunterschrauben und uns so auf die letzte Phase der Class vorbereiten.

Muay Thai: Beim Zusammentreffen von Ellbogen- und Knie-Kick-Techniken explodiert die Intensität. Deine Fitness steigert sich auf den nächsten Level und lässt deine Gegner kalt aussehen.

Powertraining 3: Gib alles, was du kannst und stoppe nicht, bis du das gewaltige Oberkörpertraining geschafft und dein persönliches Fitnessziel erreicht hast.

Konditionstraining Brust - Trizeps - Abdominals: Auf dem Boden beendest du dein Workout mit der richtigen Mischung Krafttraining für Bauch und Oberkörper.

Cooldown: Dein Lohn für harte Arbeit - stretche all deine hart bearbeiteten Muskeln.

Wild AEROBIC
PURE POWER TRAINING

Was brauche ich?

Turnschuhe und Sportkleidung, in denen du dich wohl fühlst. Du wirst anständig schwitzen, also bringe ebenfalls ein Handtuch und eine Flasche Wasser mit.

BODYCOMBAT - wie oft?

BODYCOMBAT wird dich in seinen Bann ziehen - also schau, dass du die richtige Mischung findest. Die besten Ergebnisse erreichst du bei 2-3 Classes pro Woche.

Wie fit muss ich zu Beginn sein?

BODYCOMBAT kann jeder mit einer normalen Fitness mitmachen. Die Bewegungsabläufe sind anspruchsvoll und eine gewisse Koordinationsfähigkeit ist von Vorteil, aber durch die Struktur des Programms wirst du an die Bewegungen herangeführt und kannst ihnen mit jedem Mal besser folgen. Du kannst jederzeit einsteigen und trainieren.

Ist BODYCOMBAT ein Selbstverteidigungsprogramm?

BODYCOMBAT ist ein Workout OHNE Körperkontakt und KEIN Selbstverteidigungskurs. Aber eine Steigerung der Fitness hilft dir in jeder Situation weiter.

Und nun?

Viel Spaß & Erfolg mit BODYCOMBAT.

Weitere Informationen erhältst du hier in deinem Club oder unter www.wild-aerobic.de



Was bringt BODYCOMBAT?

- ❖ **Verbessert deine Herz- und Lungenfunktion und senkt das Risiko von Herzerkrankungen**
- ❖ **Trainiert und formt die Hauptmuskelgruppen deines Körpers**
- ❖ **Verbrennt Kalorien und sorgt für eine schlanken Körper**
- ❖ **Verbessert Koordination und Mobilität**
- ❖ **Erhöht die Knochendichte**
- ❖ **Verbessert und stabilisiert die Körperhaltung**
- ❖ **Gibt dir mehr Selbstvertrauen**



Weitere Programme von LES MILLS für dich:



BODYCOMBAT



BODYATTACK

Der optimale Stresskiller! Verbrennt viele Kalorien und verbessert deine Ausdauer. Intensives Intervall-Workout für jeden. Schweiß und Spaß für Männer und Frauen.



BODYJAM

Das ist Tanzen für deine Fitness. Du stellst dich einem schweißtreibenden Dance-Workout und verbesserst deinen Fitnesslevel und deine Koordinationsfähigkeit.



LMI STEP

Formt deinen Po und Beine, trainiert deine Ausdauer und bringt deinen Kreislauf in Schwung. Kräftigt deine Muskulatur und steigert den Fettabbau. Der neue Weg dieses Step Programms wird dich begeistern.



BODYBALANCE

Bringt deinen Geist und Körper mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Pilates in Einklang. Es fördert Körpergefühl, stärkt deine Konzentrationsfähigkeit und verbessert Beweglichkeit und Körperhaltung.



BODYPUMP

Das ultimative Langhantel-Workout mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem und baut außerdem Körperfett ab.



BODYCOMBAT

Verbindet Elemente der Selbstverteidigung (Karate, Boxen, Tai Chi u.a.) in einer motivierenden Choreographie. Hier trainierst du deine Schnellkraft und Fitness.



**WILD AEROBIC Ltd. Kulmbacher Straße 115 (im Mallani-Gebäude)
95445 Bayreuth_Tel.: 0921/7 45 47 00
www.wild-aerobic.de_info@wild-aerobic.de**

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo + Mi 8.45 - 11.30 Uhr _ Mo - Do 17 - 21 Uhr
Fr 16 - 20 Uhr _ Sa 13.15 - 18 Uhr _ So 9 - 12 Uhr

Wild AEROBIC
PURE POWER TRAINING