

Sandra Meinzenbach

Qualitative Texte zu Dumpingpreisen? Ein Testbericht

Informationstext über das Langhantelprogramm LES MILLS BODYPUMP. Gegenbeispiel zum Vier-Sterne-Beitrag „LES MILLS BODYPUMP“: geschrieben von „Liz“ und vermittelt von der Billigplattform Textbroker. Im Text, nicht aber im Briefing erwähnte Details zu Kursterminen, Trainernamen und Release-Partys hätten im Falle eines echten Auftrags erfragt werden können.

© Sandra Meinzenbach

Deine Muskeln müssen brennen! Mit LES MILLS BODYPUMP

Das Langhantelprogramm LES MILLS BODYPUMP gehört zu den beliebtesten Gruppenkursen überhaupt. Forme deine Muskeln, steigere deine Ausdauer und verbrenne bis zu 560 Kilokalorien. BODYPUMP führt dich an deine Grenzen – und bietet dir eine effektive Alternative zum klassischen Gerätetraining.

Hochintensives Ganzkörper-Workout

Brust raus, Bauch rein, Schultern nach hinten: Nach der Erwärmung trainierst du alle Hauptmuskelgruppen. Mit einer Langhantel oder freien Gewichten kräftigst du Beine, Brust, Rücken, Arme, Schultern und Bauch. BODYPUMP setzt auf viele Wiederholungen, wechselnde Geschwindigkeiten und Intervalle von drei bis vier Minuten. Die Gewichte kannst du immer wieder neu anpassen. Übungen wie Squats, Lunges und Curls, Deadlifts, Rows oder Crunches fordern nicht nur deine Muskeln: Sie bringen gleichfalls Herz und Kreislauf auf Touren. Damit hast du dir das abschließende Cool-down mehr als verdient.

Training mit System

BODYPUMP-Kurse laufen stets auf gleiche Art und Weise ab – egal, in welchem Studio und bei wem du trainierst. Auch bei uns erwarten dich eigens ausgebildete Kursleiter, 60 Minuten Workout und zehn motivierende Musiktracks. Alle drei Monate präsentiert LES MILLS eine neue Choreografie (auch: „Release“). Neue Songs und neu zusammengestellte Übungen sorgen für Abwechslung in deinem Trainingsplan.

Unsere Kurse

Die Kurse bei unseren BODYPUMP-Trainerinnen Lara, Maren und Susanne versprechen Schwung und starke Muskeln: immer montags (18 Uhr), mittwochs (18:30 Uhr), donnerstags (17 Uhr) und samstags (10 Uhr). Viermal im Jahr steht übrigens etwas Besonderes auf dem Programm. Wir stellen jede neue Choreografie mit einer „Release-Party“ vor und lassen das Training mit Snacks und kalten Getränken ausklingen.