

**LES MILLS**

# NEUE WORKOUT KAMPAGNE



FEBRUAR 2021

# NEUE RELEASES. NEUE MOTIVATION. MEHR RESULTATE.

Fitness macht uns stark.

Jedes Mal, wenn wir die Entscheidung treffen, zu trainieren, gesünder zu leben oder ein zusätzliches Gewicht auf unsere Stange zu legen, stärken wir uns selbst. So bauen wir körperliche und geistige Stärke, Widerstandsfähigkeit und Kraft auf.

Als Gruppe vervielfacht sich diese Treibkraft. Die besondere Gruppenenergie bringt uns noch einen Schritt weiter - unabhängig davon, ob wir live, virtuell oder On Demand trainieren.

Die Kollektion dieses Quartals gibt Ihnen alles an die Hand, das Sie benötigen, um Ihr Gruppenfitness-Angebot zu vermarkten und ein motivierende und inspirierende Konversationen über Stärke und Ergebnisse zu führen. Gemeinsam gehen wir einen Schritt weiter und fordern andere dazu heraus, sich zu bewegen.

**Gemeinsam fitter, schneller, stärker.**





## IHRE VORTEILE

### MITGLIEDERBINDUNG

Locken Sie bestehende Mitglieder mit neuen Workouts und neuen Fitnesserlebnissen - ob live oder online per Livestream - leiten Sie sie immer wieder zurück zu Ihrem Studio.

### NEUE MITGLIEDER

Testen und lernen Sie mit neuen (digitalen) Akquisitionsstrategien oder veranstalten Sie ein (online) Event zur Einführung neuer Workouts.

Wie wäre es mit einem Livestream-Event oder Themen-Tagen (z.B.: Ein Core-Tag, an dem Sie Theorie mit Praxis verknüpfen, Vorträge halten und LES MILLS CORE Classes anbieten)?

### WEITERE UNTERSTÜTZUNG

Nutzen Sie unsere umfassenden Marketingmaterialien, wie Poster, Bilder, Videos, Workout-Challenges und Textvorschläge, um Ihre Mitglieder zu begeistern und neue Menschen mit Ihrem Angebot zu erreichen.

### KOMMUNIKATION

Nutzen Sie unsere Social Media Vorlagen, um Interesse und Aufmerksamkeit über Ihre Social Media Kanäle zu generieren. Ihre Kanäle sind eine großartige Möglichkeit, um Ihre Mitglieder zu motivieren, neue Kurse auszuprobieren.

# LEITFADEN

Wir wissen, wie herausfordernd es sein kann, regelmäßig eine erfolgreiche Kampagne zu planen. Deshalb nehmen wir Ihnen die Arbeit ab und liefern Ihnen die ganze Bandbreite an Inhalten zur sofortigen Verwendung.

Um es einfach zu machen, haben wir drei Stufen eingeteilt, mit denen Sie die Aktivierung Ihrer Mitglieder angehen können. So können Sie selbst entscheiden, wie viel Zeit und Arbeit Sie in die Umsetzung Ihrer Kampagne investieren. Wir empfehlen, mindestens die Stufe "Gut" auszuführen.

## GUT

Wecken Sie die Begeisterung Ihrer Mitglieder, indem Sie in Ihrem nächsten Mitglieder-Newsletter mindestens einmal erwähnen, dass jetzt neue Workouts verfügbar sind.

Sorgen Sie für zusätzlichen Wirbel unter Ihren Fans, indem Sie Ihre Gruppenfitnessprogramme mindestens eine Woche lang über Ihre Social media Kanäle bewerben. Sie können dafür den Kalender und die Social Media Vorlagen verwenden, die Sie weiter hinten in diesem Guide finden.

## BESSER

Machen Sie es noch besser, indem Sie Ihre Trainer und Gruppenfitness Manager mit ins Boot holen. Planen Sie gemeinsam in jedem Quartal einen Online Releases Tag ein, an dem Sie die neuen Releases veröffentlichen.

Gerade in diesen Zeiten wünschen sich Mitglieder Kontakte und etwas Normalität.

Mit Online Events können Sie Ihren Mitgliedern einen Funken davon zurückgeben.

## AM BESTEN

Wechseln Sie auf die Überholspur zum Erfolg und maximieren Sie Ihren Umsatz, indem Sie alle Kundensegmente mit der "Gut, Besser und am Besten"-Taktik ansprechen.

Bestimmen Sie einen Teil des Budgets und setzen Sie sich innerhalb einer kleinen Lead-Generierungskampagne mit Ihrem digitalen Angebot einige messbare KPIs.

# EINFÜHRUNGS KALENDER

---

## PHASE 1. VORBEREITUNG

Auf die Plätze, fertig, los! Bringen Sie Ihr Team zusammen, einschließlich Ihres Gruppenfitness Managers und Ihrer Trainer, um sicherzustellen, dass Ihre Plattformen vorbereitet sind, die Posts geplant und koordiniert werden und Ihre Mitarbeiter so begeistert von der Kampagne sind, dass Sie es gar nicht erwarten können, sie zu teilen.  
Laden Sie die Assets herunter und planen Sie Ihre Posts für Ihren gewünschten Zeitpunkt der Veröffentlichung ein.

---

## PHASE 2. INSPIRATION

Nutzen Sie den Boom der digitalen Fitness-Welt. Sie erreichen mittlerweile fast jeden online. Unser Ziel ist es, so viele Menschen wie möglich zu den neuen Classes zu motivieren diese auszuprobieren. Im besten Fall teilen Teilnehmer ihre Begeisterung mit Freunden und Familie und überzeugen sie, euch mal mitzumachen. #unitedbyfitness

---

## PHASE 3. ANKÜNDIGUNG

Wir empfehlen Ihnen, die neuen Releases vor Einführung anzukündigen. Dafür haben wir Ihnen Hero-Videos erstellt, die einen kurzen, mitreißenden Einblick in alle Programme geben.

---

## PHASE 4. DRAN BLEIBEN

Sobald Sie angekündigt haben, dass die neuen Releases in den Startlöchern stehen, geht es darum, die einzelnen Programme zu bewerben. Wir haben eine Reihe an Social Media Inhalten sowie einen entsprechenden Kalender für Sie kreiert, um Ihnen die aufwändige Planung abzunehmen. Um die größte Wirkung zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, sich auf ein Programm pro Woche zu konzentrieren und die Trailer-Videos und Bilder in Kombination zu verwenden. Dies ermöglicht Ihnen eine ergebnisorientierte Bewerbung der Programme und gibt Ihnen die Chance, Menschen zu begeistern, sie dazu zu inspirieren einen Kurs auszuprobieren und gleichzeitig motivieren Sie sie, weiterhin ihre Lieblings-Workouts bei Ihnen zu absolvieren - egal ob live oder online.

---

## PHASE 5. CHALLENGE (ONGOING)

Steigern Sie Ihre Leistung und geben Sie Ihren Mitgliedern den nötigen Ansporn, an ihre Grenzen zu gehen.  
Fordern Sie Ihre Mitglieder mit einer Auswahl von drei sechswöchigen Fitness-Challenges auf, zu Hause oder unterwegs weiter auf ihre Fitnessziele hinarbeiten. Die Challenges sind verfügbar über LES MILLS On Demand.

# EINFÜHRUNGS KALENDER

## PHASE1 : VORBEREITUNG (INTERN)

### 3 WOCHEN VOR RELEASE START

Assets herunterladen, mit Inhalten auseinander setzen. Workshop mit Mitarbeitern zu neuen Releases organisieren.





### 2 WOCHEN VOR RELEASE START


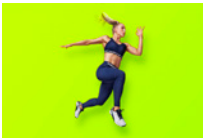
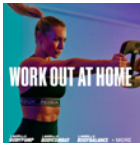


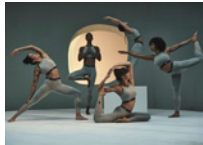


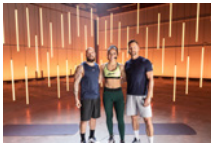





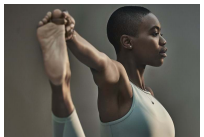
- Planen Sie Ihre Social Media Aktivitäten anhand dieses Kalenders
- Laden Sie die Videos auf Ihrer Website hoch, um damit am Release-Tag zu begeistern
- Aktualisieren Sie das Cover-Foto Ihres Facebook Profils
- Fügen Sie Ihren Newslettern den Zusatz “Neue Workouts - Bald verfügbar” hinzu
- Ggf. bei Studio-Öffnung: Poster drucken lassen, digitale Screens im Studio mit aktuellsten Bild und Video-Inhalten bespielen

## PHASE 2: INSPIRATION - 1 WOCHEN VOR RELEASE START

Tag	Montag	Dienstag	Freitag	Samstag
<b>Inhalt</b>	Presenting team social tile 	Video: Hero 30" Trailer 	LES MILLS On Demand tile 	Artikel: Wie wir die Musik auswählen 
<b>Text</b>	Die neuesten LES MILLS Workouts stehen in den Startlöchern. Top-Trainer wie @Khiranhuston und @imbenmain geben dir den ultimativen Motivations-Boost.	Halte die Augen auf für die neuesten LES MILLS Workouts. Such' dir einen Workout-Buddy, denn zusammen erreichen wir mehr. #unitedbyfitness	Ab sofort: neue Workouts auf @lesmillsondemand. Behalte deine Ziele im Auge und trainiere überall und jederzeit. 15 - 55 Minuten Workouts - Du entscheidest!	Mit Musik ist alles besser! Musik ist dein Turboantrieb, der dich bei deinem Workout motiviert. Erfahre in diesem Artikel, wie jedes Mal aufs neue die motivierendsten Beats in den LES MILLS Releases landen. Welche Songs sind für dich die perfekten Workout-Beats?  <small>Link zum Artikel: <a href="https://www.lesmills.com/de/instrukturen/instrukturen-news/wie-wir-die-musik-auswahlen/">www.lesmills.com/de/instrukturen/instrukturen-news/wie-wir-die-musik-auswahlen/</a></small>

## PHASE 3: ANKÜNDIGUNG

<b>Inhalt</b>	Video: BODYPUMP 15" Trailer 	BODYPUMP social tile Post an Instagram story. It's a great way to tell your members about your BODYPUMP class times. 	LES MILLS On Demand tile 	Artikel: Workouts in dieser verrückten Zeit 
<b>Text</b>	Gemeinsam Trainieren, gegenseitig motivieren und die Schönheit der unzähligen Wiederholungen n BODYPUMP entdecken. Bist du dabei?	Ein Workout. 1.000 Wiederholungen, 1.000 mal stärker. Die neueste BODYPUMP Release beringt dich mit Intensität und unendlicher Power an dein Limit. Check' unseren Kursplan.	Weniger nachdenken - mehr trainieren! Je mehr Zeit du dafür verwendest, über etwas nachzudenken, desto weniger Zeit bleibt dir, um es einfach zu machen. Starte jetzt mit @lesmillsondemand. Was ist dein Lieblings-Workout für Zuhause?	Regelmäßiges Training hat nachweislich positive Auswirkungen auf dein körperliches und geistiges Wohlbefinden sowie auf deine Gesundheit. Erfahre in diesem Artikel mehr und behalte deine Workout-Routine bei.  <small>Link zum Artikel: <a href="https://www.lesmills.com/de/instrukturen/instrukturen-news/workouts-in-dieser-verrueckten-zeit/">www.lesmills.com/de/instrukturen/instrukturen-news/workouts-in-dieser-verrueckten-zeit/</a></small>

PHASE 4: DRAN BLEIBEN - 1 WOCHE NACH RELEASE START				
Day	Montag	Dienstag	Freitag	Samstag
<b>Inhalt</b>	Video: Cycle 15" Trailer 	LES MILLS GRIT social tile Zeit für eine Instagram-Story Planen und bewerben Sie ein GRIT Livestream Workout für kommendes Wochenende mit einem Ihrer lokalen Trainer, 	LES MILLS On Demand tile 	Artikel: Verhilft HIIT wirklich zu einem längeren Leben? 
<b>Text</b>	Ein fitteres DU ist fast greifbar! Tauche voll ein in deine Bikie-Challenge und fühle, wie dich die Power der neuen Workouts auf dem Bike mitreißt. Neue THE TRIP, LES MILLS Sprint + RPM iWorkouts jetzt verfügbar.	"Jeder Schritt und jeder Move in LES MILLS GRIT bringt dich näher an dein Limit. Wenn du im Workout denkst, du kannst nicht mehr, machst du es genau richtig!" – @erinmaw, Leitung des LES MILLS GRIT Teams.	HIIT wie kein anderes Workout. Check' doch mal die HIIT Serie aus LES MILLS On Demand. Teste jetzt LES MILLS GRIT auf @lesmillsdemand.	Länger leben dank HIIT? Das hochintensive Training an der maximalen Herzfrequenz ist laut Wissenschaftlern ein guter Schritt zu einem längeren Leben. Erfahre mehr in diesem Artikel.  <small>Link zum Artikel: <a href="https://www.lesmills.com/de/instruktoeren/instruktoeren-news/forschung-laenger-leben-dank-hiit/">www.lesmills.com/de/instruktoeren/instruktoeren-news/forschung-laenger-leben-dank-hiit/</a></small>
2 WOCHEN NACH RELEASE START				
<b>Inhalt</b>	Video: BODYBALANCE 15" Trailer 	BODYBALANCE social tile Zeit für eine Instagram Story: Lassen Sie Ihre BODYBALANCE Instruktoeren in einem kurzen Video über das neue Workout sprechen und nutzen Sie dies als Bewerbung für Ihren Kursplan - egal ob live oder online. 	LES MILLS On Demand tile 	Artikel: BODYBALANCE gegen Stress 
<b>Text</b>	Zusammen, gemeinsam, eine Einheit. Dein Körper in voller Harmonie und Balance. Die nächste BODYBALANCE - jetzt verfügbar.	Es gibt keine Grenzen, die dein Geist nicht überwinden kann. Das ist die neue Generation von Yoga. Check' jetzt unseren Kursplan.	Mach eine Pause. Atme. Lass alles los. Finde deine Harmonie und Balance mit diesen 15-minütigen Einheiten für Körper und Geist. Die perfekte Symbiose aus Yoga, Thai Chi, Stretching und Meditation auf @lesmillsdemand.	Dehnen, entspannen, den Körper stärken und meditieren. BODYBALANCE hilft effektiv bei Stressbewältigung und führt nachweislich zu besserem Schlaf. Erfahre mehr in diesem Artikel.  <small>Link zum Artikel: <a href="https://www.lesmills.com/de/instruktoeren/instruktoeren-news/dehnen-gegen-stress/">www.lesmills.com/de/instruktoeren/instruktoeren-news/dehnen-gegen-stress/</a></small>
3 WOCHEN NACH RELEASE START				
<b>Inhalt</b>	Video: LES MILLS CORE 15" Trailer 	LES MILLS CORE social tile Zeit für eine Instagram Story: Teilen Sie ein Video Ihrer lokalen LES MILLS CORE Instruktoeren und lassen Sie sie erzählen, wie sie das Programm finden und wie sie über die Namensänderung denken. 	Video: LES MILLS On Demand Booster Promo video Integrieren Sie eine LES MILLS On Demand Booster Challenge in einer der Mails an Ihre Mitglieder. Aktualisieren Sie Ihr Facebook- Titelbild.	Artikel: Dein Weg zum Glück 
<b>Text</b>	Stark, Schlank, Definiert. CXWORX heißt jetzt LES MILLS CORE. Neuer Name, gleiches Workout, gleiche Resultate. Jetzt verfügbar.	LES MILLS CORE ist das einzigartige wissenschaftlich fundierte Bauch-Workout, das Kraft, Stabilität und Ausdauer in den Muskeln rund um deine Körpermitte steigert. Probiere es jetzt aus und fühle dich stärker denn je - in allem, was du tust.	Bist du bereit für eine neue Herausforderung? Entdecke hochwertige Trainingspläne, Ernährungs-Tipps und mehr auf @lesmillsdemand.	Es gibt so viele gute Gründe, um optimistisch zu sein. Gehe deinen individuellen Weg zu deinem eigenen Glück mit ein paar wertvollen Tipps von Profis aus der Fitnessbranche. Mehr dazu in diesem Artikel.  <small>Link zum Artikel: <a href="https://www.lesmills.com/de/instruktoeren/instruktoeren-news/dein-weg-zum-glueck/">www.lesmills.com/de/instruktoeren/instruktoeren-news/dein-weg-zum-glueck/</a></small>
PHASE: CHALLENGE (LES MILLS ON DEMAND) 4 WOCHEN NACH RELEASE START				
<b>Inhalt</b>	Booster Challenge: Strength social tile 	Booster Challenge: Fat Burner social tile 	Booster Challenge Game Changer social tile 	Artikel: Booster Challenge 
<b>Text</b>	Willst du schlanke Muskeln aufbauen, deine Kraft verbessern und deine Power steigern? Dann ist die 6-Wochen-Stronger Challenge mit @kyliegatesfitness und @imbenmain auf @lesmillsdemand genau das Richtige für dich. Starte jetzt und fühle dich schon nach kurzer Zeit stärker und fitter denn je.	Mach mit @rachael_newsham die Fast Burner Challenge, um deine Fettverbrennung durch die Decke zu bringen. Steigere deine Fitness, erziele schnelle Resultate und starte jetzt deinen Weg zur fitteren Version deiner Selbst auf @lesmillsdemand. Alle Workouts ohne Equipment.	@marlonwoods_ hält den ultimativen Fitness-Kick für dich in seiner Game Changer Challenge bereit. In deinen eigenen vier Wänden kannst du deine Fitness revolutionieren. Du entscheidest, ob du Workouts mit oder ohne Equipment machst Wann startest du mit @lesmillsdemand?	Eine neue Fitness Challenge ist wie ein Turboantrieb für Körper und Seele. Finde deine neue Herausforderung und bring' dein Training auf das nächste Level. Die Experten verraten dir, wie du das schaffst.  <small>Link zum Artikel: <a href="https://www.lesmills.com/de/instruktoeren/instruktoeren-news/challenges/">www.lesmills.com/de/instruktoeren/instruktoeren-news/challenges/</a></small>

FEB 2021

NEUE WORKOUT KAMPAGNE

IM STUDIO





# FOTOTAPETEN & HOCHAUFLÖSENDES BILDMATERIAL

➔ **HERUNTERLADEN**

Die Fototapeten und Kampagnenbilder wurden für Sie erstellt, um sie an den Wänden Ihres Studios und Kursraumes zu platzieren. Sie sind ideal um großflächig Eindruck zu machen.

Alle Bilder dieser Serie sind RIESIG. Ob als Tapete, Poster, Acrylplatte, Banner oder ganz etwas anderes. Sie können in wenigen Schritten echte Kursraumerlebnisse für Ihre Teilnehmer kreieren.

Das Bildmaterial macht sich fantastisch an den Wänden Ihres Studios und schafft eine inspirierende Umgebung für Ihre Mitglieder.

UNSERE PARTNER-EMPFEHLUNGEN FÜR DEN DRUCK IHRER PRODUKTE:

Juicy Walls: Ihr Experte für großformatige Wandgestaltung

➔ **Jetzt Juicy Walls anfragen**



## NEUE RELEASE POSTER

[→ HERUNTERLADEN](#)

### GESTALTEN SIE IHRE RÄUME

Strategisch platzierte Poster sind eine großartige Möglichkeit, um Aufmerksamkeit zu erregen. Diese neuesten Poster kommen mit einem unerwarteten farbigen Knall in unser Leben, der Ihrem Mitgliedern mit Sicherheit ins Auge springt.

Hängen Sie Poster zu den Programmen auf, die Sie in Ihrem Studio anbieten. Achten Sie darauf, dass die Poster an gut sichtbaren Stellen angebracht werden, damit niemand sie übersehen kann.

Diese Poster erinnern Ihre Mitglieder an ihre eigenen Fitness-Ziele und inspirieren dazu, die neuen Trainingsroutinen aufrecht zu erhalten oder den ersten Schritt zu mehr Fitness zu wagen.

### DENKEN SIE DRAN

Lassen Sie die Druckerei Ihres Vertrauens wissen, welche Größen, Art des Papiers (je dicker, desto besser) und welche Art von Oberfläche (wir empfehlen ein mattes Finish für unsere Poster) benötigt werden.

### TIPP

Sie können die Poster des letzten Quartals gerne mit den neuen kombinieren. Sie dürfen experimentieren, was für Sie am besten funktioniert.

# DIGITAL + SOCIAL MEDIA



# SOCIAL MEDIA ASSETS

 **HERUNTERLADEN**

Social Media ist Ihre effizienteste und kostengünstigste Möglichkeit, in Echtzeit mit Ihren Mitgliedern in Kontakt zu bleiben.

Auch wenn sich viele Teilnehmer auf der ganzen Welt an eine neue Fitnessroutine gewöhnt haben, sehnen sie sich weiterhin nach der Motivation und dem Gemeinschaftsgefühl, das sie durch das Gruppenfitnessangebot in Ihrem Studio bekommen.

	SOCIAL TILE: NEW WORKOUT	TRAILER: 15 SEKUNDEN	TRAILER: 30 SEKUNDEN
ALLE PROGRAMME			x
BODYPUMP	x	x	
BODYCOMBAT	x	x	
BODYATTACK	x		
SH'BAM	x		
BODYJAM	x		
BODYSTEP	x		
LMI STEP	x		
BODYBALANCE	x	x	
BODYFLOW	x	x	
LES MILLS BARRE	x		
LES MILLS TONE	x		
LES MILLS CORE	x	x	
LES MILLS GRIT CARDIO, STRENGTH + ATHLETIC	x		
RPM	x	x	
LES MILLS SPRINT	x		
THE TRIP	x	x	

## WUSSTEN SIE SCHON?

Wir testen und analysieren regelmäßig, wie unsere Bilder, Videos und Marketinginhalte im Internet, auf verschiedenen Social Media Plattformen und weiteren Anwendungen performen, um sicherzustellen, dass wir Ihnen das beste Fitness-Marketingmaterial zur Verfügung stellen.

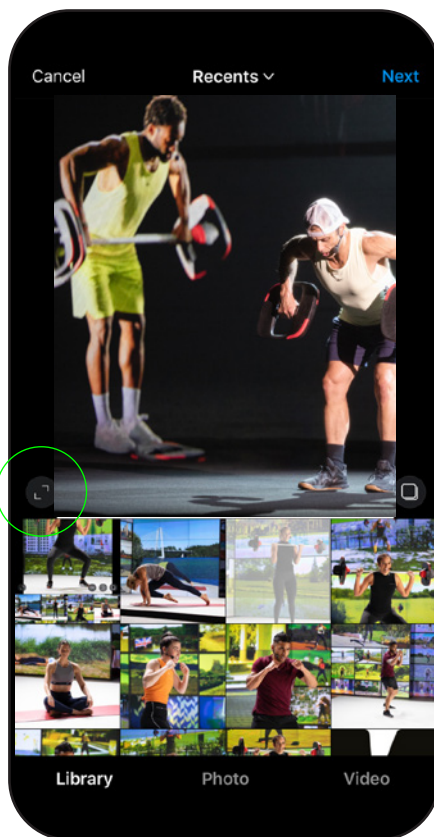
Folgende Erkenntnisse:

- Auffällige oder Bild- und Videomaterialien werden besser und öfter in Ihrem Feed angezeigt
- Gedeckte Farben auf Bildern funktionieren nicht so gut
- Programmnamen übertreffen Kategoriebenennungen
- Funktionale Beschreibungen von Workouts sind immer am erfolgreichsten

# VIDEO TRAILER

→ **HERUNTERLADEN**

**HERO MASTERCLASS TRAILER - 30 Sek.**



Videos geben uns zwei Dinge, die unsere Aufmerksamkeit fangen, wie nichts anderes: Geräusche und Bewegung.

Trailer haben die Power, auf einfache Weise wichtige Botschaften zu vermitteln, die durch audiovisuelle Reize leicht behalten werden können. Besonders in der Fitnesswelt sind Videos der beste Weg, um zu sehen, worum es in einem Workout geht.

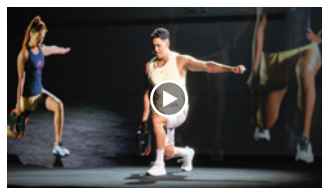
Mit der vierteljährlichen Auswahl an Trailern möchten wir eine starke Botschaft mit Elementen wie Stärke und Selbstbewusstsein vermitteln, die Sie an Ihre Mitglieder weitergeben können. So motivieren und inspirieren Sie sie, an ihre Grenzen und darüber hinaus zu gehen.

Folgen Sie einfach dem Leitfaden des Kalenders, um bei Ihren Mitgliedern Neugierde und Vorfreude auf die neuen Releases zu entfachen.

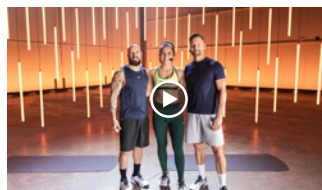
Denken Sie daran, dass energiegeladene Videos die effektivste Art sind, um Online Aufmerksamkeit zu erregen. Wir empfehlen Ihnen, unser Trailermaterial für Ihre wichtigsten Social-Media-Posts sowie für etwaige bezahlte Werbung zu verwenden.

## PROGRAMMSPEZIFISCHE MASTERCLASS TRAILER - 15 SEK

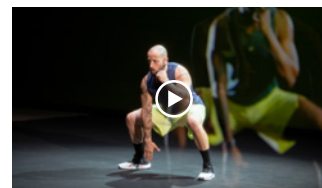
BODYPUMP



LES MILLS CORE



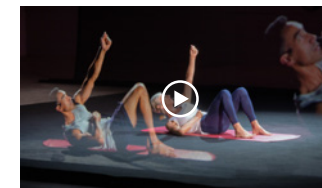
BODYCOMBAT



CYCLE



BODYBALANCE



THE TRIP #24



# LES MILLS ON DEMAND BOOSTER CHALLENGES

→ **HERUNTERLADEN**

Eine Challenge für die nächsten Monate, um fit für den Sommer zu werden ist der optimale Motivations-Boost für Ihre Mitglieder.

Mit unseren LES MILLS On Demand Challenges geben Sie Ihren Mitgliedern die Chance durchzustarten und ihre Fitness auf das nächste Level zu bringen.

Die brandneuen Booster Challenges auf LES MILLS On Demand wurden mit wissenschaftlichem Hintergrund konzipiert und dafür erstellt, Ihren Mitgliedern ein Stück ihrer Fitness-Routine zurückzugeben.

Innerhalb von sechs Wochen werden sie sich fitter und stärker und wohler fühlen.

## WAS BEINHALTEN DIE CHALLENGES FÜR IHRE MITGLIEDER?

- Ein sechs-Wochen Workout-Plan
- Basis Fitness Test
- Leitfaden zur Zielsetzung
- LES MILLS Tipps — 6 Wochen lang Ernährungsberatung
- Wöchentliche motivierende Inhalte und Unterstützung
- Workouts mit und ohne Equipment, so ist für jeden etwas dabei
- Optionen - vom Anfänger, über Fortgeschrittene bis hin zum Fitness-Freak. In diesen Challenges findet jeder die optimale Herausforderung



### Beginner — Intermediate

Rachael Newsham fordert die Teilnehmer mit 30-minütigen Workouts heraus und motiviert sie zur ultimativen Fettverbrennung.

Ohne Equipment



### Intermediate — Fortgeschritten

Marlon Woods Challenge unterstützt die Teilnehmer dabei, fitter, schlanker und straffer zu werden. Mit dieser Challenge bringt jeder seine Fitness auf's nächste Level.

Optionen mit und ohne Equipment



### Intermediate — Fortgeschritten

Kylie Gates & Ben Main bieten mit ihrer Challenge einen effektiven Weg, um schlanke Muskeln aufzubauen und Kraft sowie Ausdauer zu steigern.

Equipment wird benötigt



Wenn Sie Fragen zum Kampagnenleitfaden oder zu den Quartalsmaterialien haben, kontaktieren Sie uns direkt per Mail unter [marketing@lesmills.de](mailto:marketing@lesmills.de).