

FAQs zu BODYVIVE™ 3.1

Verändert sich das Format von BODYVIVE™ 3.1?

Nein. Das Programmformat ändert sich im Kern nicht. Wir haben aber gespürt, dass es an der Zeit war, BODYVIVE™ 3.1 weiterzuentwickeln und so werden wir das Programm ab sofort mit jeder Release auffrischen. Die Classes werden künftig nur noch für ein 45-Minuten Format ohne weitere Bonustracks choreografiert. Alle Studios können bis zur Umstellung auf das 45-Minuten Format ab April 2018 alte Tracks aus den letzten 10 BODYVIVE™ 3.1 Releases (ab Release Nr. 34) für ein 55-Minuten Format verwenden. Natürlich können diese auch zum Mixen von Releases genutzt werden. Die neueste Release, Nr. 44, beinhaltet ein 25-minütiges funktionelles Cardiotraining mit leichtem Impact sowie Optionen für moderaten Impact. Sollte euer Kursraum nicht genügend Platz bieten, um beim Track 5 einen Sprint durch den Raum zu ermöglichen, könnt ihr problemlos auch eine Alternative anbieten (z.B. High Knees). Auf das Cardiotraining folgt das Workout mit Bändern für mehr Kraft und Stärkung der Rumpfmuskulatur, abschließend wird das Training mit dem Stretching abgerundet. Es werden nach wie vor viele Intensitätsoptionen angeboten, somit kannst du deine Teilnehmer beim Erreichen ihrer Ziele optimal unterstützen.

Wer ist zurzeit BODYVIVE™ 3.1 Program Director (PD)?

Jackie Mills und Kylie Gates werden sich als Creative Directors für BODYVIVE™ 3.1 liebevoll engagieren bis der neue Program Director feststeht. Seid gespannt, wenn ihr es von uns als erstes erfahrt, sobald dieser offiziell bekannt gegeben wird.

Wer gestaltet zurzeit BODYVIVE™ 3.1?

Release Nr. 44 wurde von Diana Archer Mills choreografiert. Sie wird das Programm gestalten bis ein neuer Program Director ernannt wurde.

Wird das Programm umbenannt?

Ja, das Programm wird in LES MILLS TONE™ umbenannt. Der Name wird offiziell beim Oktober Filming in Amsterdam bekannt gegeben und wird ab Januar 2018 auch in den Release Kits und Marketing Materialien verwendet.

Wir glauben, dass dieser Namenswechsel eine großartige Möglichkeit ist, um neue Mitglieder, Instrukoren und Studios gleichermaßen anzuziehen. Denn der Begriff „Tone“, was auf Deutsch „Straffen“ bedeutet, beschreibt die Trainingsergebnisse, die dieses Programm liefert, und das vorrangige Ziel bei dieser Art von Ganzkörpertraining.

Wie könnte man die letzte Release allgemein beschreiben?

- Musik – modern & langsamere ‚Beats per minute‘ (BPM)
- Bewegungen – abgeleitet vom Yoga-, Krafttraining, Core Training und funktionalen Post-Schwangerschafts-Workout
- Einfachheit – es ist einfacher gestaltet, so dass jeder sein volles Workout Potenzial ausschöpfen kann. Wir haben dafür komplexe Lernstrukturen heruntergebrochen und bieten eine Bandbreite an Optionen für leichten, moderaten und hohen Impact in der gesamten Class an
- Zusammenfassend – entspricht es im Grunde einer modernen Class mit moderater Intensität und leicht-moderatem Impact. In diesem Programm geht es in erster Linie um die Lust und Freude an den rhythmischen Bewegungen zur Musik und das gemeinsame Erlebnis mit Freunden

Wie wird das neue Format kommuniziert?

Im Januar 2018 sind ein LES MILLS TONE™ Logo sowie ein Kursplan-Button verfügbar. Studios mit einer bereits bestehenden BODYVIVE™ 3.1 Lizenz werden aktualisiertes Quartalsmaterial ab März 2018 erhalten. Dies beinhaltet die regulären Materialien sowie Social Media Assets. Wir haben vor, dies mit weiterem Material im Laufe von 2018 zu ergänzen.