

KURSBESCHREIBUNGEN

- Aerial Yoga:** Schwerelos Training für Kraft, Ausdauerentwicklung und Beweglichkeit.
- Bauchkiller :** Power-Bauchtraining für den perfekten Waschbrettbauch.
- BBP (Bauch-Beine-Po):** Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine & Po.
- LES MILLS BODYATTACK** Hochintensives Training mit einer Kombination aus athletischen Bewegungen und Kraftübungen.
- LES MILLS BODYBALANCE** Verbindet einfache Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates mit einer kontrollierten Atmung zu fließender Musik.
- LES MILLS BODYCOMBAT** Energiegeladenes, intensives Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist.
- Bodyforming :** Kräftigung und Straffung für den gesamten Körper mit Kleingeräten, Körpergewichts- & Koordinationsübungen sowie Mobilisation & Dehnung.
- LES MILLS BODYPUMP** Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.
- Cardio Mix:** Intensives Cardio-Workout mit kleinen Krafterelementen, bei dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird.
- LES MILLS CORE** Intensives Training, um Kraft, Stabilität und Ausdauer der Rumpfmuskulatur zu steigern.
- Cycle:** Intensives, fettverbrennendes und kalorienraubendes Training zu motivierender Musik. Auf dem BODY BIKE@ SMART+ haben Sie mit dem Smartphone Ihren Kalorienverbrauch und die Wattzahl im Blick. **Cycle Long** ist eine extra lange Cycle-Einheit, um die Ausdauer weiter zu verbessern.
- Dance:** Ein Tanzkurs zur Steigerung der Energie sowie zur Verbesserung der Körperhaltung und des Rhythmusgefühls. Die eindrucksvolle, aber einfach aufgebaute Choreografie sorgt für Party-Atmosphäre, bei der mit Spaß Kalorien verbrannt werden.
- Fatburner:** Ausdauertraining mit leichten choreographischen Elementen. Fettverbrennung mit Spaß und moderater Intensität.
- Fit & Aktiv:** Koordinations-, Ausdauer- und Kräftigungstraining mit jeder Menge Spaß – zur Erhaltung des aktuellen Fitnesslevels.
- Functional Training:** Ganzkörpertraining, bei dem komplette Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden.
- Hatha Yoga:** Für eine gesunde Bewegung werden Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Koordination verbessert – immer verbunden mit dem Atem. Jede Stunde endet mit einer tiefen Entspannung.

- Jumping:** Workout auf Trampolinen zu motivierender Musik, das alle Körperpartien stärkt, die Ausdauer steigert und besonders gelenkschonend ist. Bei **Jumping Mix** wird der Ausdauerteil mit Toning-Übungen kombiniert.
- Nordic Walking:** Ein gelenkschonendes Ausdauertraining im Freien für Jung und Alt.
- Pilates:** Ein intensives Workout für Kraft, Flexibilität, Haltung und Energie. Im Einklang mit der Atmung wird die tiefliegende Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.
- Power-Walking:** Kalorienraubendes Ausdauertraining auf dem Cross-Walker zu motivierender Musik.
- LES MILLS Shapes** Ein Low-Impact-Kräftigungstraining, das die Muskeln durch kleine, kontrollierte Bewegungen mit vielen Wiederholungen an ihre Belastungsgrenze bringt und so den ganzen Körper formt und stärkt.
- Step:** Gelenkschonendes, choreographisches Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform. Ideal, um mit viel Spaß den Pfunden zu Leibe zu rücken. Einfache (1) und fortgeschrittene (2) Schrittkombinationen.
- Stretch & Relax Yoga:** Wohltuende Yogahaltungen werden mit Stretch-Elementen vereint und enden mit einer tiefen Entspannung.
- Vinyasa Yoga:** Bei diesem dynamischen Yoga-Stil wird der Körper gefordert, doch der Geist kann in den fließenden Bewegungen zur Ruhe kommen. Atem und Bewegung werden so miteinander verbunden, dass ein Gefühl des „Flows“ entsteht.
- Wirbelsäule:** Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskulatur sowie praktische Übungen für einen beschwerdefreien Rücken im Alltag.
- ZUMBA FITNESS** Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!

Für ein besseres Lebensgefühl!

POINT
sports.wellness.club

Dieselstr. 2 • 70839 Gerlingen
Tel. 07156 22020 • info@point-sports.de

www.point-sports.de



POINT
sports.wellness.club

KURSPLAN

gültig ab 07.04.2025



Jetzt
POINT-App
downloaden für
alle Kursinfos!