

Kursbeschreibungen

AntiGravity® Yoga: Schwereloses Training für Kraft, Ausdauerentwicklung und Beweglichkeit.

Bauchkiller: Power-Bauchtraining für den perfekten Waschbrettbauch.

BBP–Bauch-Beine-Po: Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine & Po.

BodyBalance: Verbindet traditionelle fernöstliche Entspannungstechniken, Atemübungen, Stretching und Meditation mit harmonischer Musik.

BodyCombat: Gruppenfitnesstraining mit vorchoreographierten Bewegungen aus den unterschiedlichsten Kampfsportarten.

Bodyforming: Ganzheitliche Kräftigung und Straffung der Muskulatur mit Kleingeräten.

BodyPump: Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.

Cycling: Intensives, fettverbrennendes und kalorienraubendes Training auf dem Tomahawk-Bike – Radfahren in der Gruppe zu fetziger Musik.

Fit Kids: Spaß, Kräftigung, Ausdauer und Koordination für Kids von 8 bis 12 Jahren.

Fit und Aktiv: Koordinations-, Ausdauer- und Kräftigungstraining mit jeder Menge Spaß – zur Erhaltung des aktuellen Fitnesslevels.

Pilates 1 & 2: Ein intensives Workout für Kraft, Flexibilität, Haltung und Energie. Im Einklang mit der Atmung wird die tiefliegende Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.

Step: Gelenkschonendes, choreographisches Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform.

Step 1: Einfache Schrittkombinationen, ideal um den Pfunden zu Leibe zu rücken.

Step 2: Grundschriffe sollten bekannt sein, mittlere Schwierigkeit.

Step 3: Schrittkombinationen für Fortgeschrittene - mit jeder Menge Spaß.

Tai Chi & Qi Gong: Chinesische Meditations-, Konzentrations-, Kraft- und Bewegungsformen für Geist und Körper.

Wirbelsäule: Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskulatur sowie praktische Übungen für einen beschwerdefreien Rücken im Alltag.

Yoga: Bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

Zumba: Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!

Kursplan

POINT – Sports.Wellness.Club

Dieselstr. 2

70839 Gerlingen

Tel.: 0 71 56 – 2 20 20

Internet: www.point-sports.de

E-Mail: info@point-sports.de

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 06:45 – 00:30 Uhr

Sa, So, Ft: 08:45 – 21:00 Uhr

Kinderbetreuung:

Mo – Do: 09:00 – 12:00 Uhr

Fr: 08:30 – 12:00 Uhr

So: 09:00 – 13:30 Uhr

