

## KURSBESCHREIBUNGEN

### BBP (Bauch-Beine-Po):

Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine & Po.

### LES MILLS BODYBALANCE

Verbindet einfache Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates mit einer kontrollierten Atmung zu fließender Musik.

### Bodyforming:

Kräftigung und Straffung für den gesamten Körper mit Kleingeräten, Körpergewichts- & Koordinationsübungen sowie Mobilisation & Dehnung.

### LES MILLS BODYCOMBAT

Energiegeladenes, intensives Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist.

### LES MILLS BODYPUMP

Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.

### 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.

### Pilates:

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

### Stretch & Flex:

Mit diversen Dehntechniken werden die allgemeine Beweglichkeit verbessert, ein muskulärer Ausgleich geschaffen und Fehlhaltungen vorgebeugt

### Vinyasa Yoga:

Atem und Bewegung werden so miteinander verbunden, dass ein Gefühl des „Flows“ entsteht. Bei diesem dynamischen Yoga-Stil wird der Körper gefordert, doch der Geist kann in den fließenden Bewegungen zur Ruhe kommen.

### Wirbelsäule:

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



Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!



### Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 06.00 – 23.00 Uhr  
Sa, So, Ft: 09.00 – 21.00 Uhr



Für ein besseres Lebensgefühl!

**POINT**  
sports.wellness.club

Andreas-von-Renner-Platz 3 • 71254 Ditzingen  
Tel. 07 156 9280592 • info@point-sports.de

[www.point-sports.de](http://www.point-sports.de)

**POINT**  
sports.wellness.club

# KURSPLAN DITZINGEN

gültig ab 01.11.2024



Jetzt  
POINT-App  
downloaden für  
alle Kursinfos!