

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.

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.

LES MILLS PILATES

Traditionelles Pilates trifft auf die Les Mills-Erfahrung: Bei beruhigender Musik werden mit langsamen, einfachen Bewegungen Bauchmuskeln, Gesäß, Rücken und Hüften trainiert. Die moderne Atemarbeit sorgt für Energie und 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:

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.



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. 07156 9280592 • info@point-sports.de

www.point-sports.de

POINT
sports.wellness.club

KURSPLAN DITZINGEN

gültig ab 07.04.2025



Jetzt
POINT-App
downloaden für
alle Kursinfos!