KURSBESCHREIBUNGEN

LesMills BODYBALANCE

Fließende Kombination aus Yoga, Tai Chi und Pilates. Fördert Kraft, Beweglichkeit sowie Balance und sorgt für Entspannung.

LesMills BODYCOMBAT

Dynamisches Programm inspiriert von verschiedenen Kampfsportarten. Steigert Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit.

LesMills BODYPUMP

Langhantelbasierte Einheit für den ganzen Körper. Viele Wiederholungen stärken die Muskulatur und verbessern Kraftausdauer und Muskeldefinition.

LesMills PILATES

Pilates-Programm mit fließenden Bewegungsabfolgen zu ruhiger Musik. Kräftigt Bauch, Rücken, Gesäß und Hüfte und verbessert Stabilität und Körperkontrolle.

Pilates:
Ganzheitliches Konzept für Kraft, Flexibilität und Körperhaltung. Kontrollierte Bewegungen aktivieren besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur.

Stretch & Flex:
Schonende Einheit mit verschiedenen Dehntechniken zur Verbesserung der Beweglichkeit. Unterstützt den muskulären Ausgleich und fördert eine gesunde Körperhaltung.

Wirbelsäule:
Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskulatur. Unterstützt eine gesunde Haltung und kann Rückenbeschwerden vorbeugen.

Hatha Yoga:
Ruhiger Yoga-Stil mit Fokus auf Körperhaltungen, Atmung und Entspannung. Fördert Kraft, Beweglichkeit und innere Balance.

Vinyasa Yoga:
Dynamischer Yoga-Stil mit fließenden Bewegungsabfolgen. Atem und Bewegung verbinden sich zu einem harmonischen Flow.

ZUMBA FITNESS

Tanzfitness zu lateinamerikanischen Rhythmen. Einfache Schritte und mitreißende Musik sorgen für ein energiegeladenes Ausdauerprogramm.



Öffnungszeiten:

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

Für ein besseres Lebensgefühl!

POINT sports.wellness.club

POINT GRUPPE

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 05.10.2026

