KURSBESCHREIBUNGEN

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

LesMills BODYBALANCE

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

LesMills BODYCOMBAT

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

LesMills BODYPUMP

Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.

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.

ZUMBA FITNESS

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 23.10.2023

Jetzt POINT-App downloaden für alle Kursinfos!