

KURSBESCHREIBUNGEN

- Active Mix:** In diesem intensiven Cardio-Workout mit kleinen Kraft-elementen wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die gesamte Muskulatur gestärkt
- Bauchkiller :** Power-Bauchtraining für den perfekten Waschbrettbauch.
- BBP (Bauch-Beine-Po):** Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine & Po.
- LES MILLS BODYATTACK** Intensives Training mit einer Kombination aus athletischen Bewegungen und Kraftübungen. Die Bewegungsabläufe sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
- LES MILLS BODYBALANCE** Verbindet traditionelle fernöstliche Entspannungstechniken, Atemübungen, Stretching und Meditation mit harmonischer Musik.
- LES MILLS BODYCOMBAT** Gruppenfitnessstraining mit vorchoreographierten Bewegungen aus den unterschiedlichsten Kampfsportarten.
- Bodyforming :** Ganzheitliche Kräftigung und Straffung der Muskulatur mit Kleingeräten.
- LES MILLS BODYPUMP** Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.
- LES MILLS CORE** Intensives Training zur Formung und Stärkung der Core-Muskulatur.
- Cycle:** Intensives, fettverbrennendes und kalorienraubendes Training – Radfahren in der Gruppe zu motivierender Musik. Auf dem BODY BIKE® SMART+ haben Sie mit dem Smartphone Ihren Kalorienverbrauch und die Wattzahl im Blick.
- Cycle Long:** Extra lange Cycle-Einheit. Ideal, um Extrapfunde zu verlieren und die Ausdauer zu verbessern.
- Dance:** Ein Tanzkurs für Körper und Geist, bei dem der Fokus auf graziolen Bewegungen, Eleganz und Beweglichkeit liegt. Zur Steigerung der Körperhaltung sowie Energie und Verbesserung des Rhythmusgefühls.
- Fit und Aktiv:** Koordinations-, Ausdauer- und Kräftigungstraining mit jeder Menge Spaß – zur Erhaltung des aktuellen Fitnesslevels.
- Functional Training:** Ganzheitliches Konzept, bei dem komplette Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden.

Jumping: Workout auf Trampolinen, das alle Körperpartien stärkt, die Ausdauer steigert und besonders gelenkschonend ist. Die Kombination von Musik und Springen gilt als Stresskiller durch Endorphin- und Serotoninausschüttung und lässt Sie bis zu 600 Kalorien pro Stunde verbrennen. Bei **Jumping Mix** wird der Ausdaueranteil mit Toning-Übungen kombiniert.

Nordic Walking: Ein gelenkschonendes Ausdauertraining für Jung und Alt.

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

Power-Walking: Kalorienraubendes Ganzkörpertraining auf dem Cross-Walker zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Step: Gelenkschonendes, choreographisches Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform. Ideal, um mit viel Spaß den Pfunden zu Leibe zu rücken. Einfache (1) und fortgeschrittene (2) Schrittkombinationen.

Strong Back: Ein intensives Workout für Kraft, Haltung und einen starken Rücken. Eine Kombination aus Kräftigung und Beweglichkeit für den gesamten Körper mit Fokus speziell auf die Rumpf- und Haltemuskulatur.

LES MILLS tone

Ein optimaler Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training und somit ein komplettes Ganzkörperworkout in nur 45 Minuten. Der herausfordernde Mix aus Lunges, Squats und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass Sie viele Kalorien verbrennen und Ihre Fitness auf ein neues Level bringen.

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 FITNESS Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!



Für ein besseres Lebensgefühl!

POINT
sports.wellness.club

Dieselstr. 2 · 70839 Gerlingen
Tel. 0 71 56 / 2 20 20 · info@point-sports.de

www.point-sports.de

POINT
sports.wellness.club

KURSPLAN

gültig ab 25.04.2022

Jetzt
POINT-App
downloaden für
alle Kursinfos!

