

## KURSBESCHREIBUNGEN

- Active Mix:** In diesem intensiven Cardio-Workout mit kleinen Kraftelementen 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 grazilen Bewegungen, Eleganz und Beweglichkeit liegt. Zur Steigerung der Körperhaltung sowie Energie und Verbesserung des Rhythmusgefühls.
- Fatburner:** Ausdauertraining mit leichten choreographischen Elementen. Fettverbrennung mit Spaß und moderater Intensität.
- Fit & 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.
- Wirbelsäule:** Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskulatur sowie praktische Übungen für einen beschwerdefreien Rücken im Alltag.
- Anti Gravity® Yoga:** Schwereloses Training für Kraft, Ausdauerentwicklung und Beweglichkeit.
- 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.
- Stretch & Relax Yoga:** Wohltuende Yogahaltungen werden mit Stretch-Elementen vereint und enden mit einer tiefen Entspannung.
- 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.



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



**POINT**  
sports.wellness.club

# KURSPLAN

gültig ab 17.04.2023

Jetzt  
POINT-App  
downloaden für  
alle Kursinfos!

