

## KURSBESCHREIBUNGEN

<b>Aerial Yoga:</b>	Schwereloses Training für Kraft, Ausdauerentwicklung und Beweglichkeit.
<b>Bauchkiller :</b>	Power-Bauchtraining für den perfekten Waschbrettbauch.
<b>BBP (Bauch-Beine-Po):</b>	Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine & Po.
<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	Hochintensives Training mit einer Kombination aus athletischen Bewegungen und Kraftübungen.
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	Verbindet einfache Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates mit einer kontrollierten Atmung zu fließender Musik.
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	Energiegeladenes, intensives Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist.
<b>Bodyforming :</b>	Kräftigung und Straffung für den gesamten Körper mit Kleingeräten, Körpergewichts- & Koordinationsübungen sowie Mobilisation & Dehnung.
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.
<b>LES MILLS CORE</b>	Intensives Training, um Kraft, Stabilität und Ausdauer der Rumpfmuskulatur zu steigern.
<b>Cardio Mix:</b>	Intensives Cardio-Workout mit kleinen Kraftelementen, bei dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird.
<b>Cycle:</b>	Intensives, fettverbrennendes und kalorienraubendes Training zu motivierender Musik. Auf dem BODY BIKE® SMART+ haben Sie mit dem Smartphone Ihren Kalorienverbrauch und die Wattzahl im Blick.
<b>Cycle Long:</b>	Extra lange Cycle-Einheit. Ideal, um Extrapfunde zu verlieren und die Ausdauer zu verbessern.
<b>Dance:</b>	Ein Tanzkurs zur Steigerung der Energie sowie zur Verbesserung der Körperhaltung und des Rhythmusgefühls. Bei <b>Hip-Hop &amp; Reggaeton</b> sorgt die eindrucksvolle, aber einfach aufgebaute Choreografie für Party-Atmosphäre, bei der mit Spaß Kalorien verbrannt werden. Bei <b>Modern Ballet</b> werden Gefühle durch Bewegungen ausgedrückt und dabei körperliche Blockaden gelöst, Eleganz entwickelt sowie Flexibilität und Koordination verbessert.
<b>Fatburner:</b>	Ausdauertraining mit leichten choreographischen Elementen. Fettverbrennung mit Spaß und moderater Intensität.
<b>Fit &amp; Aktiv:</b>	Koordinations-, Ausdauer- und Kräftigungstraining mit jeder Menge Spaß - zur Erhaltung des aktuellen Fitnesslevels.
<b>Functional Training:</b>	Ganzkörpertraining, bei dem komplette Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden.

<b>Hatha Yoga:</b>	Für eine gesunde Bewegung werden Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Koordination verbessert – immer verbunden mit dem Atem. Jede Stunde endet mit einer tiefen Entspannung.
<b>Jumping:</b>	Workout auf Trampolinen zu motivierender Musik, das alle Körperpartien stärkt, die Ausdauer steigert und besonders gelenkschonend ist. Bei <b>Jumping Mix</b> wird der Ausdauerteil mit Toning-Übungen kombiniert.
<b>Nordic Walking:</b>	Ein gelenkschonendes Ausdauertraining im Freien für Jung und Alt.
<b>Pilates:</b>	Ein intensives Workout für Kraft, Flexibilität, Haltung und Energie. Im Einklang mit der Atmung wird die tiefliegende Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.
<b>Power-Walking:</b>	Kalorienraubendes Ausdauertraining auf dem Cross-Walker zu motivierender Musik.
<b>LES MILLS RPM</b>	Cycling-Workout, das maximale Ergebnisse liefert: Bei großartiger Musik wird eine Strecke mit Bergen, Sprints und flachen Abschnitten gefahren, um die Ausdauer zu verbessern sowie Kalorien und Fett zu verbrennen.
<b>Step:</b>	Gelenkschonendes, choreographisches Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform. Ideal, um mit viel Spaß den Pfunden zu Leibe zu rücken. Einfache (1) und fortgeschrittene (2) Schrittkombinationen.
<b>Stretch &amp; Relax Yoga:</b>	Wohltuende Yogahaltungen werden mit Stretch-Elementen vereint und enden mit einer tiefen Entspannung.
<b>Vinyasa Yoga:</b>	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.
<b>Wirbelsäule:</b>	Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskulatur sowie praktische Übungen für einen beschwerdefreien Rücken im Alltag.
<b>ZUMBA FITNESS</b>	Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!

Für ein besseres Lebensgefühl!

**POINT**  
sports.wellness.club

Dieselstr. 2 • 70839 Gerlingen  
Tel. 07156 22020 • info@point-sports.de

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



**POINT**  
sports.wellness.club

## KURSPLAN

gültig ab 15.04.2024

Jetzt  
POINT-App  
downloaden für  
alle Kursinfos!

