

KURSBESCHREIBUNGEN

Aerial Yoga:	Schwereloses Training für Kraft, Ausdauerentwicklung und Beweglichkeit.
Bauchkiller :	Power-Bauchtraining für den perfekten Waschbrettbauch.
BBP (Bauch-Beine-Po):	Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine & Po.
LES MILLS BODYATTACK	Hochintensives Training mit einer Kombination aus athletischen Bewegungen und Kraftübungen.
LES MILLS BODYBALANCE	Verbindet einfache Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates mit einer kontrollierten Atmung zu fließender Musik.
LES MILLS BODYCOMBAT	Energiegeladenes, intensives Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist.
Bodyforming :	Kräftigung und Straffung für den gesamten Körper mit Kleingeräten, Körpergewichts- & Koordinationsübungen sowie Mobilisation & Dehnung.
LES MILLS BODYPUMP	Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.
LES MILLS CORE	Intensives Training, um Kraft, Stabilität und Ausdauer der Rumpfmuskulatur zu steigern.
Cardio Mix:	Intensives Cardio-Workout mit kleinen Krafterelementen, bei dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird.
Cycle:	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. Cycle Long ist eine extra lange Cycle-Einheit, um die Ausdauer weiter zu verbessern.
Dance:	Ein Tanzkurs zur Steigerung der Energie sowie zur Verbesserung der Körperhaltung und des Rhythmusgefühls. Die eindrucksvolle, aber einfach aufgebaute Choreografie sorgt für Party-Atmosphäre, bei der mit Spaß Kalorien verbrannt werden.
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:	Ganzkörpertraining, bei dem komplette Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden.
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.

Jumping: Workout auf Trampolinen zu motivierender Musik, das alle Körperpartien stärkt, die Ausdauer steigert und besonders gelenkschonend ist. Bei **Jumping Mix** wird der Ausdauerteil mit Toning-Übungen kombiniert.

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

**LES MILLS
Shapes**

Ein von Pilates und Power Yoga inspiriertes Workout, das die Muskeln durch kleine, kontrollierte Bewegungen mit vielen Wiederholungen an ihre Belastungsgrenze bringt und so den ganzen Körper formt und stärkt.

Power-Walking: Kalorienraubendes Ausdauertraining auf dem Cross-Walker zu motivierender Musik.

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.

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.

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!

Für ein besseres Lebensgefühl!

POINT
sports.wellness.club

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

www.point-sports.de



POINT
sports.wellness.club

KURSPLAN

gültig ab 01.11.2024

Jetzt
POINT-App
downloaden für
alle Kursinfos!

