

## KURSBESCHREIBUNGEN

### LES MILLS BODYBALANCE

Fließende Kombination aus Yoga, Tai Chi und Pilates. Fördert Kraft, Beweglichkeit sowie Balance und sorgt für Entspannung.

### LES MILLS BODYCOMBAT

Dynamisches Programm inspiriert von verschiedenen Kampfsportarten. Steigert Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit.

### LES MILLS BODYPUMP

Langhantelbasierte Einheit für den ganzen Körper. Viele Wiederholungen stärken die Muskulatur und verbessern Kraftausdauer und Muskeldefinition.

### LES MILLS PILATES

Pilates-Programm mit fließenden Bewegungsabfolgen zu ruhiger Musik. Kräftigt Bauch, Rücken, Gesäß und Hüfte und verbessert Stabilität und Körperkontrolle.

#### Pilates:

Ganzheitliches Konzept für Kraft, Flexibilität und Körperhaltung. Kontrollierte Bewegungen aktivieren besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur.

#### Stretch & Flex:

Schonende Einheit mit verschiedenen Dehntechniken zur Verbesserung der Beweglichkeit. Unterstützt den muskulären Ausgleich und fördert eine gesunde Körperhaltung.

#### Wirbelsäule:

Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskulatur. Unterstützt eine gesunde Haltung und kann Rückenbeschwerden vorbeugen.

#### Hatha Yoga:

Ruhiger Yoga-Stil mit Fokus auf Körperhaltungen, Atmung und Entspannung. Fördert Kraft, Beweglichkeit und innere Balance.

#### Vinyasa Yoga:

Dynamischer Yoga-Stil mit fließenden Bewegungsabfolgen. Atem und Bewegung verbinden sich zu einem harmonischen Flow.



Tanzfitness zu lateinamerikanischen Rhythmen. Einfache Schritte und mitreißende Musik sorgen für ein energiegeladenes Ausdauerprogramm.



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

**POINT**  
sports.wellness.club

# KURSPLAN DITZINGEN

gültig ab 13.04.2026



Jetzt  
POINT-App  
downloaden für  
alle Kursinfos!

