

## KURSBESCHREIBUNGEN

- Bauchkiller :** Intensive Übungen für eine starke Körpermitte. Kräftigt die Bauchmuskulatur und sorgt für einen stabilen Core.
- BBP (Bauch-Beine-Po):** Kräftigungs- und Straffungsprogramm für Bauch, Beine und Po. Abwechslungsreiche Übungen formen und stärken den Unterkörper.
- LES MILLS BODYATTACK** Energiegeladene Cardio-Einheit mit athletischen Bewegungen und Kraftübungen. Verbessert Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.
- 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.
- Bodyforming :** Ganzkörper-Workout zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Übungen mit Kleingeräten sowie Koordinations- und Mobilisationselementen sorgen für Abwechslung.
- LES MILLS BODYPUMP** Langhantelbasierte Einheit für den ganzen Körper. Viele Wiederholungen stärken die Muskulatur und verbessern Kraftausdauer und Muskeldefinition.
- LES MILLS BODYPUMP HEAVY** Klassisches Kraftprogramm mit höheren Gewichten und kontrollierten Bewegungen. Ideal für gezielten Muskelaufbau.
- LES MILLS CORE** Intensives Training für Bauch, Rücken und Gesäß. Stärkt die Rumpfmuskulatur und verbessert Stabilität und Balance.
- Cardio Mix:** Abwechslungsreiche Cardio-Einheit mit verschiedenen Ausdauerformen und kleinen Kraftelementen. Bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung.
- Cycle:** Indoor-Cycling zu motivierender Musik mit wechselnden Belastungsphasen. Intensive Ausdauerinheit mit hohem Kalorienverbrauch. **Cycle Long** bietet eine verlängerte Einheit zur weiteren Steigerung der Ausdauer.
- Dance:** Tanzkurs mit einfachen Choreografien zu mitreißender Musik. Verbessert Rhythmusgefühl, Koordination und Fitness.
- Fatburner:** Moderate Cardio-Einheit mit einfachen Bewegungsfolgen. Unterstützt die Fettverbrennung und aktiviert das Herz-Kreislauf-System.
- Fit & Aktiv:** Abwechslungsreiche und schonende Übungen für Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Unterstützt Mobilität und fördert einen aktiven und sicheren Alltag.
- H Y R O X Foundation** Athletisches Ganzkörpertraining mit Fokus auf den HYROX-Grundbewegungen. Verbessert gezielt Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit.
- Jumping:** Dynamische Ausdauerinheit auf dem Trampolin zu motivierender Musik. Fördert Ausdauer, stärkt die Muskulatur und ist besonders gelenkschonend. **Jumping Mix** kombiniert Ausdauerphasen mit zusätzlichen Kräftigungsübungen.

- Pilates:** Ganzheitliches Konzept für Kraft, Flexibilität und Körperhaltung. Kontrollierte Bewegungen aktivieren besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur.
- Power-Walking:** Intensive Ausdauerinheit auf dem Cross-Walker zu motivierender Musik. Verbrennt viele Kalorien und stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- LES MILLS Shapes** Low-Impact-Kurs mit kleinen, kontrollierten Bewegungen und vielen Wiederholungen. Formt und stärkt den ganzen Körper.
- Step:** Choreografische Einheit mit der Step-Plattform. Verbessert Koordination, Ausdauer und Rhythmusgefühl. Einfache (1) und fortgeschrittene (2) Schrittkombinationen.
- Wirbelsäule:** Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskulatur. Unterstützt eine gesunde Haltung und kann Rückenbeschwerden vorbeugen.
- Aerial Yoga:** Yoga im Tuch mit Elementen für Kraft, Beweglichkeit und Balance. Sorgt für intensive Dehnung und ein besonderes Körpergefühl.
- Hatha Yoga:** Ruhiger Yoga-Stil mit Fokus auf Körperhaltungen, Atmung und Entspannung. Fördert Kraft, Beweglichkeit und innere Balance.
- Stretch & Relax Yoga:** Sanfte Yogahaltungen kombiniert mit intensiven Stretch-Elementen. Fördert Beweglichkeit und endet mit einer tiefen Entspannungsphase.
- Vinyasa Yoga:** Dynamischer Yoga-Stil mit fließenden Bewegungsabfolgen. Atem und Bewegung verbinden sich zu einem harmonischen Flow.
- ZUMBA FITNESS** Tanzfitness zu lateinamerikanischen Rhythmen. Einfache Schritte und mitreißende Musik sorgen für ein energiegeladenes Ausdauerprogramm.

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 06.07.2026



JETZT NEU!

HYROX  
TRAINING  
CLUB