

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.
LES MILLS DANCE	Energiegeladene Dance-Einheit mit modernen Choreografien zu aktueller Musik. Verbessert Koordination, Rhythmusgefühl und Ausdauer und verbindet Tanzen mit effektiver 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. LES MILLS SHAPES EXPRESS bietet das Shapes-Programm im kompakten 30-Minuten-Format.
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 05.10.2026



HYROX
TRAINING
CLUB