KURSBESCHREIBUNGEN

Bauchkiller Power-Bauchtraining für den perfekten Waschbrettbauch.

BBP (Bauch-Beine-Po) Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine & Po.

LesMills BODYATTACK — Intensives Training mit einer Kombination aus athletischen Bewegungen und Kraftübungen. Die Bewegungsabläufe sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

LesMills BODYBALANCE — Verbindet traditionelle fernöstliche Entspannungstechniken, Atemübungen, Stretching und Meditation mit harmonischer Musik.

LesMills BODYCOMBAT — Gruppenfitnesstraining mit vorchoreographierten Bewegungen aus den unterschiedlichsten Kampfsportarten.

Bodyforming Ganzheitliche Kräftigung und Straffung der Muskulatur mit Kleingeräten.

LesMills BODYPUMP — Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.

Cycle: Intensives, fettverbrennendes und kalorienraubendes Training – Radfahren in der Gruppe zu motivierender Musik. Auf dem BODY BIKE© SMART+ haben Sie mit dem Smartphone Ihren Kalorienverbrauch und die Wattzahl im Blick.

Cycle Long: Extra lange Cycle-Einheit. Ideal, um Extrapfunde zu verlieren und die Ausdauer zu verbessern.

LesMills CORE — Intensives Training zur Formung und Stärkung der Core-Muskulatur.

Dance: Ein Tanzkurs für Körper und Geist, bei dem der Fokus auf grazilen Bewegungen, Eleganz und Beweglichkeit liegt. Zur Steigerung der Körperhaltung sowie Energie und Verbesserung des Rhythmusgefühls.

Fit und Aktiv: Koordinations-, Ausdauer- und Kräftigungstraining mit jeder Menge Spaß – zur Erhaltung des aktuellen Fitnesslevels.

Functional Training: Ganzheitliches Konzept, bei dem komplette Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden.

Jumping: Workout auf Trampolinen, das alle Körperpartien stärkt, die Ausdauert steigert und besonders gelenkschonend ist. Die Kombination von Musik und Springen gilt als Stresskiller durch Endorphin- und Serotoninausschüttung und lässt Sie bis zu 600 Kalorien pro Stunde verbrennen. 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.

Power-Walking: Kalorienraubendes Ganzkörpertraining auf dem Cross-Walker zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

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.

Strong Back: Ein intensives Workout für Kraft, Haltung und einen starken Rücken. Eine Kombination aus Kräftigung und Beweglichkeit für den gesamten Körper mit Fokus speziell auf die Rumpf- und Haltemuskulatur.

LesMills tone — Ein optimaler Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training und somit ein komplettes Ganzkörperworkout in nur 45 Minuten. Der herausfordernde Mix aus Lunges, Squats und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass Sie viele Kalorien verbrennen und Ihre Fitness auf ein neues Level bringen.

Wirbelsäule: Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskulatur sowie praktische Übungen für einen beschwerdefreien Rücken im Alltag.

Yoga: Bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

ZUMBA — Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!

Für ein besseres Lebensgefühl!

POINT sports.wellness.club

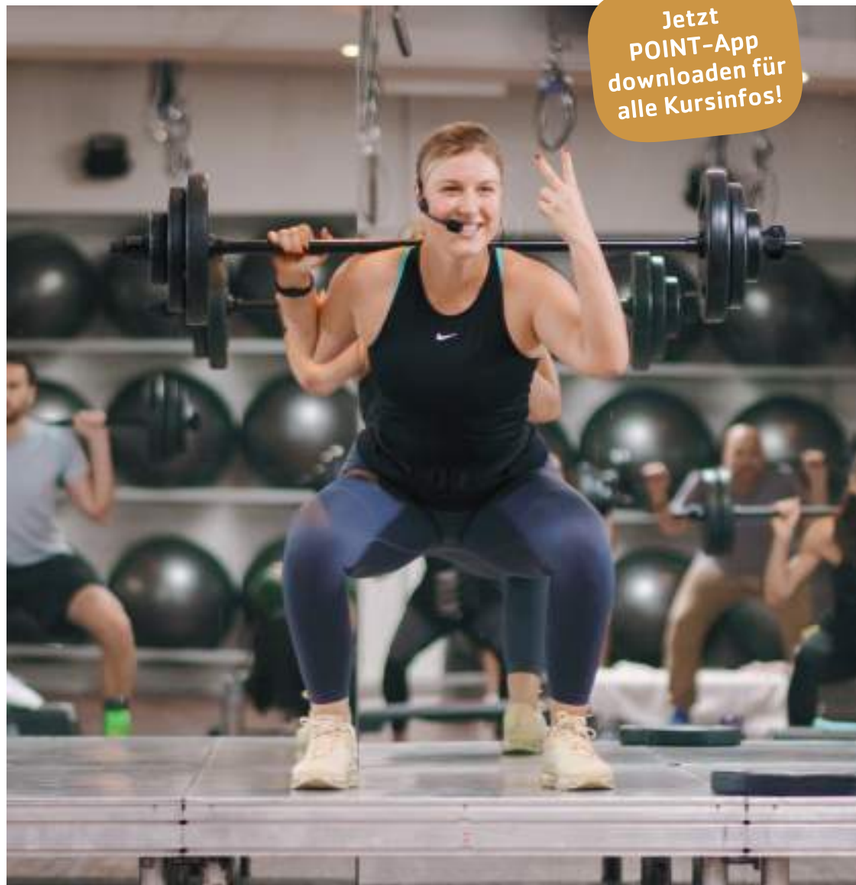
Dieselstr. 2 · 70839 Gerlingen
Tel. 0 71 56 / 2 20 20 · info@point-sports.de

www.point-sports.de

POINT sports.wellness.club

KURSPLAN

gültig ab 22.11.2021



Jetzt POINT-App downloaden für alle Kursinfos!