

#### BODYBALANCE

Ein wohlthuendes Erlebnis für Körper und Geist. Es verbindet traditionelle fernöstliche Entspannungstechniken, Atemübungen, Stretching und Meditation mit harmonischer Musik. Unabhängig von Alter, Figur oder sportlicher Verfassung stellt BodyBalance den optimalen Gegenpol zum Stress des Alltags dar. Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente führen zur inneren Balance und bringen Körper und Geist zu einer harmonischen Einheit. Es fördert das Körpergefühl, stärkt die Konzentrationsfähigkeit, verbessert das Gleichgewicht, erhöht das Wohlbefinden, unterstützt den Stressabbau, optimiert die Koordination und verbessert die Beweglichkeit und Körperhaltung.

#### BODYCOMBAT

BodyCombat ist ein kraftvolles Cardio-Workout, bei dem man sich völlig verausgaben kann. Dieses hoch energetische Programm beruht auf diversen Kampfsportarten, wie Karate, Boxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Zu mitreißender Musik schlägt, boxt, tritt und kickt man sich nach den Anweisungen des Instructors die Kalorien vom Leib und bringt das Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.

#### BODYPUMP

Ein athletisches Ganzkörper-Workout, welches die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen definiert und trainiert. Es fördert den Fettabbau, trainiert das Herz, stärkt die Knochen, unterstützt das Immunsystem, verbessert die Muskelkraftausdauer sowie die Körperhaltung. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen.

#### BODYWORKOUT

Gezielte Übungen zur Formung und Straffung der wichtigen Körperzonen wie Bauch, Beine, Po, Rücken mit Hilfe unterschiedlicher Zusatzgeräte (Hanteln, Tubes, Steps usw.).

#### FITNESSMIX

Dieser Kurs ist für alle, denen unsere klassischen Workout-Kurse zu intensiv oder nicht individuell genug sind. Eine Kombination aus dynamischen und statischen Übungen verbessert die Kraft, Stabilität, Koordination und Flexibilität. Abgerundet wird diese Stunde durch Dehnungen, Entspannung und Meditation.

#### GRIT

Das hochintensive HIIT-Workout von LesMills, kombiniert wie unsere HIIT Stunden, Ausdauer-, und Muskeltraining. Das Ausdauertraining bringt schnelle Erfolge, weil es den Stoffwechsel enorm ankurbelt und es verbessert das Herz-Kreislauf-System und die Leistungsfähigkeit. Das Muskeltraining baut in kürzerer Zeit mehr Muskelmasse auf und Fettgewebe ab als übliches Krafttraining und definiert dadurch den Körper.

#### MOVE & BOX

In dieser Stunde trainiert man auf Musik mit Techniken aus dem Kampfsport, Kickboxen und Boxen die Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Für Jedermann- und frau geeignet!

#### LMI STEP

LMI Step ist ein dynamisches Step-Workout mit einfachen und athletischen Bewegungen auf, über und um einen höhenverstellbaren Step. Dadurch wird die Fettverbrennung angekurbelt und die Muskulatur gestrafft. Besonders wird der Unterkörper trainiert und die Ausdauer, Koordination und funktionelle Kraft verbessert.

#### PILATES

Ein Training zur Verbesserung von Flexibilität und Kraft mit kontrollierten Bewegungen, die den ganzen Körper mit einbeziehen. Schwerpunkt der Kräftigung ist die Bauch- und Rückenmuskulatur.

#### RÜCKENWORKOUT

Ein intensives, einstündiges Workout zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, mit und ohne Zusatzgeräte, um den Rücken stark für den Alltag zu machen.

#### INDOORCYCLING BASIS

IndoorCycling im Grundlagenausdauerbereich und optimalen Fettverbrennungsbereich. Wir empfehlen Pulsuhren zu benutzen (z.B. von Polar).

#### INDOORCYCLING HART

IndoorCycling für Fortgeschrittene und wettkampforientierte Teilnehmer zur Verbesserung der Wettkampfleistung und Kondition. Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene mit guter Grundlage. Wir empfehlen Pulsuhren zu benutzen (z.B. von Polar).

#### STEP

Intensives Herz-Kreislauftraining mit unterschiedlichen Choreographien an der Step-Plattform. Bitte Kurseinstufung beachten:  
A=alle E=Einsteiger M=Mittelstufe F=Fortgeschrittene

#### TOTAL BODYWORKOUT

Ausdauer und Kräftigung im Wechsel für den gesamten Körper mit Hilfe unterschiedlicher Zusatzgeräte (Hanteln, Tubes, Steps usw.).

#### YOGA

Durch regelmäßiges Üben der Yogapositionen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Für den aktiven Menschen von heute bietet dies eine Möglichkeit Stresssymptome zu verringern, gelassener zu werden und Haltungsfehler auszugleichen. Ein wohlthuender Ausgleich zu unseren kopflastigen Alltagsaktivitäten.

#### YOGA 1 = POWER YOGA

Power Yoga besteht aus einer recht schnellen und fließenden Abfolge von Positionen, wobei das Hauptaugenmerk auf der Synchronisation von Bewegung und Atmung liegt. Diese Yogaform fordert Konzentration, Kraft und Ausdauer und ist, was den schweißtreibenden Faktor angeht, nicht mit dem klassischen Yoga zu vergleichen.

#### YOGA 3

Eine bunte Mischung aus verschiedenen Yogastilen. Die Stunde kann mal soft sein, mal kraftvoll und dynamisch, mal Vinyasa oder auch Yin.

#### ZUMBA

Zumba ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, das für alle geeignet ist, die den Alltagsstress einfach „wegtanzen“ möchten. Die Choreografie beinhaltet Tanz- und Aerobic-elemente und verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Martial Arts und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. Für Zumba muss man nicht tanzen können, aber Spaß daran haben, sich zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen zu bewegen.

Unsere Partner wünschen viel Spaß beim Training: **KÜCHE & CO**



## KURSPLAN DEGERLOCH

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Mittwoch, Freitag	6.45–23.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	9.30–23.00 Uhr
Samstag, Sonn- & Feiertag	10.00–21.00 Uhr

### puls fit & wellnessclub

Löffelstraße 40  
70597 Stuttgart-Degerloch  
Tel: 0711 71917719  
info@puls-degerloch.de

### KINDERBETREUUNG

Montag	8.30–12.45 Uhr
Mittwoch, Donnerstag	9.30–12.30 Uhr
Samstag	16.15–19.30 Uhr
Sonntag	10.00–14.00 Uhr

Betreuungszeiten an Feiertagen laut Aushang.

### WEITERE ANGEBOTE

#### Bauch intensiv

Diese Kurse finden mehrmals täglich auf der Trainingsfläche statt. Dauer: 10 Minuten

#### Zirkeltraining am Iron Qube

Funktionelles Training in der Gruppe  
Dauer: 30 Minuten (laut Aushang)

Aktuelle Informationen findet Ihr auch immer auf unserer Webseite [www.puls-stuttgart.de](http://www.puls-stuttgart.de) und auf [www.facebook.com/puls.degerloch](https://www.facebook.com/puls.degerloch)

## MONTAG

KURSRAUM INDOORCYCLING

7.00–8.00  
CYCLING BASIS

9.00–10.00  
BODYPUMP

10.05–11.05  
BODYBALANCE

17.30–18.30  
YOGA 1

18.35–19.35  
MOVE & BOX  
CYCLING BASIS

19.40–20.40  
BODYPUMP  
CYCLING BASIS/HART

20.45–21.45  
RÜCKENWORKOUT

## DIENSTAG

KURSRAUM INDOORCYCLING

9.45–10.45  
FITNESSMIX

10.50–11.50  
BODYWORKOUT

12.00–13.00  
RÜCKENWORKOUT

17.30–18.00  
BAUCHWORKOUT

18.00–19.00  
BODYPUMP

19.05–20.05  
STEP M  
CYCLING BASIS

20.10–21.10  
BODYBALANCE

## MITTWOCH

KURSRAUM INDOORCYCLING

7.00–8.00  
CYCLING BASIS

9.45–10.45  
PILATES

10.50–12.05  
YOGA 1

18.00–19.00  
TOTAL BODYWORKOUT

19.05–20.05  
ZUMBA  
CYCLING BASIS

20.10–21.10  
BODYPUMP

## DONNERSTAG

KURSRAUM INDOORCYCLING

9.45–10.45  
TOTAL BODYWORKOUT

10.50–11.50  
RÜCKENWORKOUT

12.00–13.00  
FITNESSMIX

17.30–18.00  
BAUCHWORKOUT

18.00–19.00  
LMI STEP

19.05–20.05  
BODYPUMP  
CYCLING BASIS

20.10–21.10  
BODYBALANCE

Kursplan gültig ab dem 12. Januar 2019

## FREITAG

KURSRAUM INDOORCYCLING

7.00–8.00  
CYCLING BASIS

8.30–9.30  
BODYPUMP

9.35–10.35  
BODYBALANCE

18.00–19.00  
STEP M

19.05–20.05  
PILATES

20.10–21.40  
YOGA 1

## SAMSTAG

KURSRAUM INDOORCYCLING

10.30–11.30  
ZUMBA

11.35–12.05  
GRIT

12.10–12.40  
BAUCH

16.30–17.30  
BODYPUMP

17.45–18.45  
CYCLING BASIS

## SONNTAG

KURSRAUM INDOORCYCLING

10.15–11.45  
YOGA 3

11.50–12.50  
STEP A

12.55–13.40  
BODYWORKOUT

16.35–17.35  
BODYCOMBAT

17.40–18.40  
BODYPUMP

18.45–19.45  
BODYBALANCE

## WEITERE INFORMATIONEN

Alle Kurse finden ab 3 Personen statt.

Nach Beendigung der Warm-up Phase ist kein Einlass in die Kurse mehr möglich.

Wir empfehlen, bei jedem Kurs ein Handtuch und ausreichend Getränke mitzubringen.

### BITTE BEACHTEN:

Kursangebot an Feiertagen laut Aushang.