

#### BODYBALANCE

Ein wohltuendes Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Eine Verbindung aus Atmung, Entspannung und Dehnung führt mit Yoga-, Tai Chi- und Pilateselementen zur inneren Balance, dabei werden die Beweglichkeit und Körperhaltung verbessert. Körpergefühl und Konzentration werden gefördert, Gleichgewicht und Koordination gestärkt, Wohlbefinden und Stressabbau unterstützt.

#### 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.).

#### HIIT

Dieses hochintensive Intervalltraining kombiniert 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. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, denn für jede Übung werden Varianten für Einsteiger und Fortgeschrittene angeboten.

#### LADYFIT

Ein spezielles Workout für Frauen! Los geht es mit einem dynamischen Warm-up. Danach werden mit speziellen Übungen und Elementen aus dem Pilates Bauch-, Becken-, Rücken- und Beinmuskulatur gestärkt und die Koordination und Statik verbessert. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und ist auch für Frauen nach der Schwangerschaft (nach der Rückbildung) geeignet.

#### MOBILITY & FASZIEN

In dieser Stunde werden Bewegungsabläufe geübt und eine gezielte Mobilisation von Schwachstellen, wie z.B. Schultern, Brustwirbelsäule, Hüfte und Sprunggelenken durchgeführt. Belastbarkeit der Sehnen & Bänder steigt, Regenerationszeiten verkürzen sich.

#### PULSBOXEN

Dieses vielseitig ausgerichtete Workout ergänzt die Inhalte klassischen Boxtrainings, wie Seilspringen, Krafttraining, Schlagtechnik und Partnertraining durch weitere Fittesselemente und verbessert motorische Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination. Außer der körperlichen Fitness steigert dieses Workout auch das Selbstvertrauen und psychisches Wohlbefinden.

#### 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. Pilates findet in den Räumen unseres Yogastudios statt. Kursplan online: [www.jivana-yoga.de](http://www.jivana-yoga.de) (für puls-Mitglieder inklusive)

#### 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 LEICHT

In dieser Stunde sind die Trainingsziele die Erhöhung und Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit, sowie die Stabilisierung und Verbesserung der Grundlagenausdauer. Diese Stunde ist optimal für Einsteiger. Wir empfehlen mit einer Pulsuhr zu trainieren (z.B. von Polar).

#### INDOORCYCLING BASIS

Ein Training im Grundlagenausdauerbereich und optimalen Fettverbrennungsbereich. Diese Stunde ist auch für Einsteiger geeignet. Wir empfehlen mit einer Pulsuhr zu trainieren (z.B. von Polar).

#### INDOORCYCLING HART

Diese Stunde ist für Fortgeschrittene und wettkampforientierte Teilnehmer zur Verbesserung der Wettkampfleistung und Kondition. Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene mit guter Grundlage. Wir empfehlen mit einer Pulsuhr zu trainieren (z.B. von Polar).

#### TOTAL BODYWORKOUT

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

#### YOGA

Yoga findet in den Kursräumen unseres Yogastudios (für puls-Mitglieder inklusive) statt. Wir bieten verschiedene Yogaformate an. Weitere Infos auf dem Jivana Yoga-Kursplan oder online auf [www.jivana-yoga.de](http://www.jivana-yoga.de)

#### 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.



## KURSPLAN KILLESBERG

#### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Mittwoch, Freitag	6.45–23.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	9.00–23.00 Uhr
Samstag, Sonn- & Feiertag	10.00–21.00 Uhr

**puls fit & wellnessclub**  
Am Kochenhof 12  
70192 Stuttgart  
Tel: 0711 2844680  
[info@puls-killesberg.de](mailto:info@puls-killesberg.de)

#### KINDERBETREUUNG

Montag	9.00–12.00 Uhr
Mittwoch	9.00–12.15 Uhr
Donnerstag	15.00–18.00 Uhr
Samstag	10.15–13.15 Uhr
Sonntag	10.00–13.45 Uhr

Betreuungszeiten an Feiertagen laut Aushang.

#### WEITERE ANGEBOTE

##### Yoga- und Pilateskurse

finden in den Räumen unseres Yogastudios statt.  
Kursplan online: [www.jivana-yoga.de](http://www.jivana-yoga.de)  
(für puls-Mitglieder inklusive)

##### Zirkeltraining Iron Qube

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

##### Bauch intensiv

Diese Kurse finden Mo-Fr 18.00–18.15 Uhr auf der Trainingsfläche statt.

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

## MONTAG

KURSRAUM	INDOORCYCLING
8.15–9.15 <b>BODYPUMP</b>	7.00–8.00 <b>CYCLING BASIS</b>
9.20–10.20 <b>TOTAL BODYWORKOUT</b>	10.30–11.30 <b>CYCLING BASIS</b>

18.00–19.00 Uhr <b>PULSBOXEN</b>	18.00–19.00 <b>CYCLING BASIS/HART</b>
19.05–20.05 <b>BODYPUMP</b>	
20.10–21.10 <b>BODYCOMBAT</b>	

## DIENSTAG

KURSRAUM	INDOORCYCLING
09.30–10.30 <b>BodyWORKOUT</b>	
10.45–11.45 <b>ZUMBA</b>	

18.15–19.15 <b>CYCLING BASIS</b>	
19.20–20.20 <b>BODYPUMP</b>	19.20–20.20 <b>CYCLING BASIS/HART</b>

## MITTWOCH

KURSRAUM	INDOORCYCLING
8.20–9.05 <b>BODYPUMP EXPRESS</b>	7.00–8.00 <b>CYCLING BASIS</b>
9.15–10.15 <b>HIIT</b>	

18.05–19.05 <b>BODYPUMP</b>	
19.10–20.10 <b>BODYCOMBAT</b>	19.10–20.10 <b>CYCLING BASIS</b>

## DONNERSTAG

KURSRAUM	INDOORCYCLING
9.30–10.30 <b>RÜCKENWORKOUT</b>	
10.35–11.35 <b>MOBILITY &amp; FASZIEN</b>	

15.15–16.15 <b>LADYFIT</b>	
18.00–19.00 <b>BODYCOMBAT</b>	18.00–19.00 <b>CYCLING BASIS</b>
19.05–20.05 <b>BODYPUMP</b>	
20.15–21.15 <b>BODYBALANCE</b>	

Kursplan gültig ab dem 28. Juli 2019

## FREITAG

KURSRAUM	INDOORCYCLING
9.30–10.30 <b>BODYPUMP</b>	10.35–11.35 <b>CYCLING BASIS</b>
10.35–11.35 <b>BODYBALANCE</b>	

17.15–18.15 <b>HIIT</b>
18.20–19.20 <b>BODYPUMP</b>

## SAMSTAG

KURSRAUM	INDOORCYCLING
10.45–11.45 <b>BODYPUMP</b>	
	12.00–13.00 <b>CYCLING BASIS</b>

## SONNTAG

KURSRAUM	INDOORCYCLING
10.15–11.15 <b>BODYCOMBAT</b>	
11.20–12.20 <b>BODYPUMP</b>	11.30–12.30 <b>CYCLING BASIS/HART</b>
12.25–13.25 <b>BODYBALANCE</b>	

## 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.