

BAUCHWORKOUT

Ein kurzes, intensives Training der gesamten Bauchmuskulatur mit dem Ziel der Gewebestraffung und der Definition der Bauchmuskulatur.

BODYART

Diese Stunde basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen Chinesischen Medizin und ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining, das in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung kombiniert. Das Training verknüpft aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander. Ein energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

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 Instruktors die Kalorien vom Leib und bringt das Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.

BODY & MIND

„Körper und Geist im Einklang“. Mit Übungen aus Pilates, Yoga, Tai Chi u.v.m. wird hier der ganze Körper gekräftigt, die Koordination und Balance gefördert, die Flexibilität verbessert und dem Körper dadurch zu einer besseren Körperhaltung verholfen. Den Ausklang der Stunde bildet Stretching und Meditation. Für eine Stunde lang dem Alltagsstress entfliehen.

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/MINIWORKOUT

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

COREWORKOUT

Weil ein stabiler „Core“ die Basis für sämtliche Bewegungen des Alltags und beim Sport darstellt, konzentriert sich dieses Workout hauptsächlich auf die Muskulatur, welche als funktionelle Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper fungiert. Ein Mix aus klassischem BauchWorkout, funktioneller Kräftigung und koordinativen Elementen.

DANCESTEP

Intensives Herz-Kreislauftraining mit unterschiedlichen Choreographien an der Step-Plattform, kombiniert mit vielen Drehungen und Tanzelementen. Bitte beachten: Für den F-Kurs sind Step-Grundkenntnisse erforderlich.

FIT IM ALLTAG

Dieser Kurs ist speziell für Mitglieder denen unsere Workout-Kurse teilweise zu intensiv oder nicht individuell genug sind (z.B. wegen Einschränkungen des Bewegungsapparates, verletzungsbedingt, durch Krankheiten oder fortgeschrittenes Alter). Eine Kombination aus dynamischen und statischen Übungen verbessert die Kraft und Flexibilität, dabei werden die Koordination und das Gleichgewicht geschult. Elemente aus Yoga, Pilates und klassischem Rückentraining werden durch Dehnungen, geführte Atemübungen, Entspannung und Meditation abgerundet.

FUNCTIONALWORKOUT

„Trainiere das Ganze und nicht nur einzelne Teile“. Zu den Inhalten dieser Stunde gehören größtenteils Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und komplexe Bewegungsabläufe, bei denen ganze Muskelketten zum Einsatz kommen, außerdem koordinative Übungen. Der ganze Körper wird intensiv gefordert, was die Steigerung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit zur Folge hat.

LATINFITNESS

Im zweiwöchigen Rhythmus werden Grundsätze von Bachata bzw. Salsa kennengelernt, die zum Kursbeginn zu einfachen Schrittkombinationen zusammengesetzt werden und zum Kursende eine kurze Choreografie ergeben. Weil diese jede Woche neu aufgebaut wird, ist ein Einstieg jederzeit problemlos möglich.

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.

STEP

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

STRETCH & RELAX

In diesem Kurs wird durch Dehnen und Massieren der faszialen Strukturen (Bindegewebe) die Beweglichkeit verbessert. Das Dehnen und die Massage der Faszien löst Verklebungen, kann Schmerzen vorbeugen und verbessert die Durchblutung des Gewebes. Die Stunde wird durch eine Tiefenentspannung abgerundet.

INDOORCYCLING BASIS

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

INDOORCYCLING BASIS/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).

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 wohltuender Ausgleich zu unseren kopflastigen Alltagstätigkeiten.

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 WANGEN

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Mittwoch, Freitag	8.00–22.30 Uhr
Dienstag, Donnerstag	9.00–22.30 Uhr
Samstag	10.00–20.00 Uhr
Sonn- & Feiertag	10.00–21.00 Uhr

puls fit & wellnessclub
Heiligenwiesen 6
70327 Stuttgart-Wangen
Tel: 0711 423939
info@puls-wangen.de

MONTAG

KURSRAUM FUNKTIONALRAUM

9.30–10.30
BODYPUMP

18.00–19.00
BODYPUMP 18.10–18.20

19.05–20.05
DANCESTEP F

20.10–21.10
BODYWORKOUT

DIENSTAG

KURSRAUM FUNKTIONALRAUM

9.15–10.15
BODYART

10.20–10.50
MINICOREWORKOUT

18.00–19.15
CYCLING BASIS/HART 17.30–18.00
18.40–18.50

19.30–20.15
BODYWORKOUT

20.20–21.05
STEP A

MITTWOCH

KURSRAUM FUNKTIONALRAUM

9.30–10.30
BODYPUMP

10.35–11.35
BODY & MIND

18.35–19.35
BODYPUMP 18.10–18.20

19.45–20.45
CYCLING BASIS

DONNERSTAG

KURSRAUM FUNKTIONALRAUM

10.00–11.00
FIT IM ALLTAG

17.00–17.45
HIT 18.10–18.20

18.00–19.00
BODYPUMP

19.05–20.05
BODYCOMBAT

20.15–21.00
ZUMBA

21.05–21.50
LATINFITNESS

Kursplan gültig ab dem 4. September 2019

FREITAG

KURSRAUM FUNKTIONALRAUM

9.30–10.30
CYCLING BASIS

10.45–11.45
RÜCKENWORKOUT

18.00–19.00
PILATES 18.10–18.20

19.05–20.35
YOGA

SAMSTAG

KURSRAUM FUNKTIONALRAUM

10.30–11.30
BODYPUMP

11.35–12.35
BODYCOMBAT

12.10–12.20

SONNTAG

KURSRAUM FUNKTIONALRAUM

10.30–11.30
RÜCKENWORKOUT

11.35–12.35
BODYPUMP

12.45–13.45
CYCLING BASIS 12.10–12.20

16.00–16.45
COREWORKOUT

16.50–18.05
BODYART

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.