

#### BAUCH & STRETCH

Ein kurzes, intensives Training der gesamten Bauchmuskulatur mit dem Ziel der Gewebestrafung und der Definition der Bauchmuskulatur mit anschließendem Stretching.

#### BODYBALANCE

Ein wohlthuendes 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.

#### 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.).

#### DANCE & FIT

Fetziger Choreographiemix aus verschiedenen Tanzstilen zum neuesten Sound. Schwerpunkt ist der Streetdance – eine Verbindung aus Hip-Hop, Funk und Soul.

#### 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.

#### 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.

#### LNB MOTION

Die LNB-Bewegungslehre ist ein einzigartiges System, welches sich aus Bewegungs(um)programmierung, Engpassdehnung, Beweglichkeitskräftigung und Ansteuerungstraining zusammensetzt. Dieses Bewegungssystem gibt dem Körper die Reize, die er benötigt, um optimal im Alltag zu funktionieren und macht dabei noch richtig Spaß. Dieser Kurs wird vom LNB Institut im Haus durchgeführt.

#### 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. Abschließend werden die Hauptmuskelgruppen gedehnt.

#### 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).

#### INDOORCYCLING LEICHT

In dieser IndoorCyclingstunde sind die Trainingsziele die Erhöhung und Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit sowie die Stabilisierung und Verbesserung der Grundlagenausdauer. Das Grundlagenausdauertraining sollte vor allem bei Einsteigern den größten Anteil des wöchentlichen Trainings ausmachen. Hier wird vorwiegend in der Fettverbrennungszone trainiert. Für ein optimales Training empfehlen wir mit einer Pulsuhr zu trainieren, z.B. das Modell FT 40 oder FT 60 von Polar mit OwnZone-Funktion, die tagesaktuell die optimale Trainingszone bestimmt. Diese Stunde ist optimal für Einsteiger.

#### PULSBOXEN

Dieses vielseitig ausgerichtete Workout ergänzt die Inhalte klassischen Boxtrainings, wie Seilspringen, Krafttraining, Schlagtechnik und Partnertraining durch weitere Fitnesselemente 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.

#### STEP

Intensives Herz-Kreislauftraining mit unterschiedlichen Choreographien an der Step-Plattform.

#### 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 Basic: Dieser Kurs ist für alle Einsteiger und Teilnehmer geeignet, denen die anderen Yoga Kurse noch zu anspruchsvoll sind.

#### WAKEUPYOGA

Aufgewacht und raus aus den Federn! Weiche und fließende Yogaübungen bringen den Körper sanft in Schwung und machen ihn fit für einen entspannten aber kraftvollen Start in den Tag. Egal ob Yoganeuling oder Yogaprofi, in diesem Kurs sind alle willkommen!

#### 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.

#### KIDS DANCE & FIT

Die Teilnahme an diesem Kurs ist für die Kinder unserer Mitglieder kostenfrei.



## KURSPLAN STUTTGART-MITTE

#### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Mittwoch, Freitag	8.00–23.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	6.45–23.00 Uhr
Samstag, Sonn- & Feiertag	9.00–21.00 Uhr

**puls fit & wellnessclub**  
Seidenstraße 20 (Bosch-Areal)  
70174 Stuttgart  
Tel: 0711 2200001  
info@puls-stuttgart.de

#### KINDERBETREUUNG

Montag, Mittwoch, Freitag	9.30–12.30 Uhr
Dienstag, Donnerstag	17.45–19.45 Uhr
Samstag	15.45–19.15 Uhr
Sonntag	10.15–13.00 Uhr

*Betreuungszeiten an Feiertagen laut Aushang.*

#### WEITERE ANGEBOTE

##### Sport für Schwangere

Das Training wird von einer Hebamme geleitet und ist speziell auf den schwangeren Körper abgestimmt. Es erleichtert die Schwangerschaft und wirkt kräftigend für die Geburt.

##### Bauch intensiv Kurs

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

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

## MONTAG

RAUM 1	RAUM 2
9.45–10.45 <b>TOTAL BODYWORKOUT</b>	10.50–11.50 <b>BODYBALANCE</b>

18.15–19.15 <b>BODYPUMP</b>	18.15–19.15 <b>CYCLING BASIS</b>
19.20–20.20 <b>FUNCTIONAL WORKOUT</b>	19.25–20.25 <b>YOGA</b>
20.25–21.25 <b>ZUMBA</b>	20.30–21.30 <b>PILATES</b>

## DIENSTAG

RAUM 1	RAUM 2
	8.00–9.00 <b>LNB MOTION</b>

18.15–19.15 <b>FUNCTIONAL WORKOUT</b>	18.15–19.15 <b>CYCLING LEICHT</b>
19.20–20.20 <b>RÜCKEN WORKOUT</b>	19.20–20.20 <b>CYCLING BASIS/ HART</b>
20.25–21.40 <b>YOGA</b>	

## MITTWOCH

RAUM 1	RAUM 2
9.45–10.45 <b>BODYPUMP</b>	10.50–11.50 <b>BODYBALANCE</b>

18.15–19.15 <b>BODYPUMP</b>	18.15–19.15 <b>STEP</b>
19.20–20.20 <b>BODYPUMP</b>	19.20–20.20 <b>HIIT</b>
20.25–21.25 <b>ZUMBA</b>	20.30–21.30 <b>CYCLING BASIS</b>

## DONNERSTAG

RAUM 1	RAUM 2
	7.00–8.00 <b>WAKEUP YOGA</b>
	8.05–9.05 <b>YINYOGA</b>

18.15–19.15 <b>BODYPUMP</b>	18.15–19.15 <b>BODYBALANCE</b>
19.20–20.20 <b>BODYWORKOUT</b>	19.25–20.25 <b>CYCLING BASIS</b>

Kursplan gültig ab dem 2. Dezember 2019

## FREITAG

RAUM 1	RAUM 2
	8.30–09.30 <b>YOGABASIC</b>
9.45–10.45 <b>BODYPUMP</b>	10.00–11.00 <b>LNB MOTION</b>

17.05–18.05 <b>PULSBXEN</b>	16.45–17.45 <b>LNB MOTION</b>
18.15–19.15 <b>BODYPUMP</b>	18.15–19.15 <b>YOGA BASIC</b>
	19.25–20.25 <b>CYCLING BASIS</b>

## SAMSTAG

RAUM 1	RAUM 2
	16.00–17.00 <b>KIDS DANCE &amp; FIT</b>
16.00–17.00 <b>BODYPUMP</b>	
17.05–18.05 <b>BODYBALANCE</b>	17.10–18.25 <b>CYCLING HART</b>

## SONNTAG

RAUM 1	RAUM 2
10.30–11.15 <b>RÜCKENWORKOUT</b>	
11.20–12.05 <b>FUNCTIONAL WORKOUT</b>	
12.05–12.35 <b>BAUCH &amp; STRETCH</b>	
17.30–18.30 <b>BODYPUMP</b>	17.00–18.30 <b>YOGA</b>
18.35–19.35 <b>DANCE &amp; FIT</b>	18.40–19.40 <b>CYCLING BASIS</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.