

BAUCH & STRETCH

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

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.

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.

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.

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.

INDOORCYCLING BASIS

Training im Grundlagenausdauerbereich und optimalen Fettverbrennungsbereich.

INDOORCYCLING HART

Training für Fortgeschrittene und wettkampforientierte Teilnehmer zur Verbesserung der Wettkampfleistung und Kondition. Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene mit guter Grundlage.

INDOORCYCLING LEICHT

Training zur 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. Diese Stunde ist optimal für Einsteiger.

Wir empfehlen in allen IndoorCycling Stunden Pulsuhren zu benutzen.

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 wohltuender Ausgleich zu unseren kopflastigen Alltagstätigkeiten.

Unsere Stunden sind alle Open Level, d.h. für alle geeignet

VINYASA YOGA

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem Ihr die einzelnen Asanas durch fließende und teilweise spielerische Bewegungssequenzen (Vinyasas) miteinander verbindet. Dabei wird jede Eurer Bewegungen von Eurem Atem begleitet. Der Wechsel von Statik und Bewegung macht den Reiz dieser Art zu praktizieren aus, die je nach Übungslevel mitunter schweißtreibend sein kann.

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!

YIN YOGA

Yin Yoga ist eine Form des Hatha Yoga mit Elementen aus dem Daoismus. Der Fokus liegt auf Yin, der weiblichen, beruhigenden Energie. Während in dynamischen Stilen eher Wert auf die Aktivierung bestimmter Muskelpartien gelegt wird, wirkt Yin Yoga auf Bindegewebe und Faszien. Ihr dürft ganz passiv sein. Genau darin liegt die Tiefenwirkung dieses Yogastils.

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 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

KINDERBETREUUNG

Montag, Mittwoch, Freitag	9.30–12.30 Uhr
Samstag	15.45–19.15 Uhr
Sonntag	10.15–13.00 Uhr

puls fit & wellnessclub

Seidenstraße 20 (Bosch-Areal)

70174 Stuttgart

Tel: 0711 2200001

info@puls-stuttgart.de

Betreuungszeiten an Feiertagen laut Aushang.

Der Zutritt zu den Kursräumen ist nur während der aktuellen Kurszeiten möglich.

Die Reservierung der Bikes vor der regulären Stunde ist nicht gestattet.

Aktuelle Informationen findet Ihr auch immer auf unserer Webseite www.puls-stuttgart.de und auf www.facebook.com/puls.stuttgart

MONTAG

RAUM 1	RAUM 2
9.45–10.45 TOTAL BODYWORKOUT	
10.50–11.50 BODYBALANCE	

18.15–19.15 BODYPUMP	18.15–19.15 CYCLING BASIS
19.20–20.20 FUNCTIONAL WORKOUT	19.25–20.25 VINYASA YOGA
20.25–21.25 ZUMBA	20.30–21.30 BODYBALANCE

DIENSTAG

RAUM 1	RAUM 2
	8.00–9.00 LNB MOTION

18.15–19.15 FUNCTIONAL WORKOUT	18.15–19.15 CYCLING LEICHT
19.20–20.20 RÜCKENWORKOUT	19.20–20.20 CYCLING BASIS/ HART
20.25–21.25 BODYPUMP	

MITTWOCH

RAUM 1	RAUM 2
9.45–10.45 BODYPUMP	
10.50–11.50 BODYBALANCE	

18.15–19.15 BODYPUMP	18.15–19.15 STEP
19.20–20.20 BODYPUMP	19.20–20.20 HIIT
20.25–21.25 BODYBALANCE	20.25–20.55 BAUCH&STRETCH

DONNERSTAG

RAUM 1	RAUM 2
	7.00–8.00 WAKEUP YOGA
	8.05–9.05 YINYOGA

18.15–19.15 BODYPUMP	18.15–19.15 BODYBALANCE
19.20–20.20 BODYWORKOUT	19.25–20.25 CYCLING BASIS

Kursplan gültig ab dem 19. Oktober 2020

FREITAG

RAUM 1	RAUM 2
9.45–10.45 BODYPUMP	10.00–11.00 LNB MOTION

17.05–18.05 PULSBOXEN	16.45–17.45 LNB MOTION
18.15–19.15 BODYPUMP	18.15–19.15 VINYASA YOGA
	19.25–20.25 CYCLING BASIS

SAMSTAG

RAUM 1	RAUM 2
16.00–17.00 BODYPUMP	
17.05–18.05 BODYBALANCE	17.10–18.25 CYCLING HART

SONNTAG

RAUM 1	RAUM 2
10.30–11.15 RÜCKEN WORKOUT	
11.20–12.05 FUNCTIONAL WORKOUT	
12.05–12.35 BAUCH & STRETCH	
17.30–18.30 BODYPUMP	17.00–18.30 VINYASA YOGA
18.35–19.35 DANCE & FIT	18.40–19.40 CYCLING BASIS

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.