

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 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.).

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.

FITNESSMIX

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

LES MILLS 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!

MEDITATION

Schon mal versucht einfach nur dazusitzen und an überhaupt nichts zu denken? Gar nicht so einfach, oder? Meditation ist die „Königsdisziplin“ des Yoga. Hier lernt Ihr unter Anleitung wie Ihr es schaffen könnt, im Trubel des Alltags zu einer unerschöpflichen Quelle der Ruhe und Kraft in Eurem eigenen Inneren zu finden. Meditation fördert Intelligenz und Selbsterkenntnis und bringt Euch Lebensfreude.

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.

SPINNING BASIS

In dieser Spinningstunde 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. Diese Stunde ist optimal für Einsteiger.

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 Alltagstätigkeiten.

LEVEL 0: für absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse

LEVEL 1: für Anfänger, die schon ein wenig mit den Basics vertraut sind

OPEN LEVEL: für alle

GENTLE VINYASA

Ihr mögt es etwas sanfter? Wenn Euch nicht nach intensiver sportlicher Anstrengung zumute ist, wenn Ihr Harmonie und Ausgleich sucht, wenn Ihr ganz einfach nur einmal wieder mit Eurem Körper und Eurem Atem in Kontakt kommen möchtet, dann seid Ihr in dieser sehr entspannten Stunde vollkommen richtig. Geübt wird ein ruhiger Flow mit wohlthuenden und nicht allzu fordernden Asanas.

VINYASA

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.

HATHA YOGA

Hatha Yoga ist ein ruhiger, sehr klassischer Yogastil, bei dem Ihr etwas länger in jedem Asana verweilt. Hier findet Ihr die Zeit, jede Körperstellung in Ruhe aufzubauen und zu spüren. Die Mischung aus Anstrengung und Entspannung wird auf die Dauer zu einer Meditation mit dem ganzen Körper. Üblicherweise werden am Anfang oder am Ende der Stunde Atem- und Energieübungen praktiziert.

WAKEUPYOGA

Eine kurze Atemmeditation, verhilft den Geist zu beruhigen. Danach wird der Körper mobilisiert, die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Die Asanas (Haltungen) erfolgen in weichen, fließenden Bewegungen. Dieser Kurs ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

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 VAIHINGEN

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

Schockenriedstr.6

70565 Stuttgart

Tel: 0711 71917719

info@puls-vaihingen.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 und auf www.facebook.com/puls.vaihingen

MONTAG

KURSRAUM	YOGA
7.00–8.00 SPINNING BASIS	7.30–8.45 HATHA YOGA / OPEN L.
8.15–9.00 RÜCKENWORKOUT	
9.05–10.05 BODYPUMP	
10.15–11.15 BODYBALANCE	
11.25–11.55 BAUCHWORKOUT	

18.00–19.00 MOVE & BOX	18.00–19.00 POWERYOGA
19.05–20.05 BODYPUMP	19.05–20.05 PILATES
20.15–21.15 SPINNING BASIS	20.15–21.45 VINYASA / LEVEL 1

DIENSTAG

KURSRAUM	YOGA
9.45–10.45 FITNESSMIX	10.00–11.30 GENTLE VINYASA / OPEN L.
10.50–11.50 BODYWORKOUT	

18.00–19.00 SPINNING	18.00–19.00 VINYASA / OPEN L.
19.10–20.10 STEP M	
20.15–21.15 BODYPUMP	20.15–21.15 BODYBALANCE

MITTWOCH

KURSRAUM	YOGA
7.00–8.00 SPINNING BASIS	8.15–9.30 VINYASA / OPEN L.
9.30–10.30 BODYPUMP	9.40–10.40 PILATES
10.40–11.40 SPINNING BASIS	10.50–12.20 VINYASA / LEVEL 1

18.00–19.00 SPINNING BASIS	18.00–19.00 BODYBALANCE
19.10–20.10 TOTALBODYWORKOUT	19.10–20.10 VINYASA / OPEN L.
20.15–21.15 ZUMBA	

DONNERSTAG

KURSRAUM	YOGA
9.45–10.45 TOTALBODYWORKOUT	9.45–10.45 POWERYOGA
10.50–11.50 RÜCKENWORKOUT	10.50–11.50 FASZIEN & MOBILITY

17.30–18.00 BAUCHWORKOUT	
18.05–19.05 BODYCOMBAT	18.00–19.00 YOGABASIS / LEVEL 0
19.10–20.10 BODYPUMP	19.05–20.20 VINYASA / LEVEL 1
20.20–21.20 SPINNINGBASIS	20.25–21.25 BODYBALANCE

Kursplan gültig ab dem 19. Oktober 2020

FREITAG

KURSRAUM	YOGA
7.00–8.00 Uhr SPINNING BASIS	7.00–8.00 WAKE UP / OPEN L.
8.30–9.30 BODYPUMP	8.05–9.05 YINYOGA / OPEN L.
9.35–10.35 BODYBALANCE	
	12.00–13.15 YOGAMOBIILITY

18.00–19.00 STEP M	17.00–18.00 PILATES
19.05–20.05 RÜCKENWORKOUT	18.10–19.40 VINYASA / LEVEL 1

SAMSTAG

KURSRAUM	YOGA
11.00–11.30 LESMILLS GRIT	10.15–11.45 HATHAYOGA / OPEN L.
11.35–12.05 BAUCHWORKOUT	
12.15–12.45 BODYBALANCE FLEXIBILITY	

16.30–17.30 BODYPUMP	16.15–17.30 VINYASA / OPEN L.
17.45–18.45 SPINNING BASIS	17.35–18.35 YINYOGA / OPEN L.
	18.35–19.05 MEDITATION

SONNTAG

KURSRAUM	YOGA
11.45–12.45 STEP A	10.30–12.00 YOGAMIX/ LEVEL 1
12.50–13.50 BODYWORKOUT	12.05–13.05 YOGABASIS / LEVEL 0

16.30–17.30 BODYCOMBAT	
17.35–18.35 BODYPUMP	
18.40–19.40 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.