

#### BAUCHWORKOUT

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

#### BODYBALANCE

Ein wohltuendes Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Eine Verbindung aus Atmung, Entspannung und Dehnung führt mit Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Elementen 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 MuayThai. 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.

#### BODYPUMP

Ein athletisches Ganzkörper-Workout, welches die Hauptmuskulgruppen 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.

#### INDOORCYCLING BASIS

Training im Grundlagenausdauerbereich und optimalen Fettverbrennungsbereich. Wir empfehlen mit einer Pulsuhr zu trainieren.

#### INDOOR CYCLING BASIS/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.

#### 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 Finessselemente 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.

#### RÜCKEN WORKOUT

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 Hauptmuskulgruppen gedehnt.

#### TOTAL BODYWORKOUT

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

#### BASICS YOGA

Unser Angebot für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse. Hier lernt Ihr grundlegende Techniken und erfährt auch ein wenig über die Hintergründe der jahrtausendealten Yogatradition. Ihr erhaltet kontinuierliche Hinweise für ein anatomisch korrektes und damit gesundes Üben. So schafft Ihr Euch ein solides Fundament für Eure weitere Yogapraxis. Anfängern empfehlen wir, diese Stunde mehrmals zu besuchen.

#### GENTLE VINYASA YOGA

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 wohltuenden und nicht allzu fordernden Asanas.

#### VINYASA YOGA

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yoga Stil, 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.

#### 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.

#### 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.

#### MEDICAL YOGA

Medical Yoga ist ein besonderes Kursformat, bei dem der gesundheitliche und therapeutische Ansatz ganz im Vordergrund steht. Die Stunde ist sowohl für Leute, die sich fit fühlen, als auch für Leute mit akuten, körperlichen Beschwerden geeignet. Yoga kann, unter Anleitung richtig ausgeführt, helfen, Beschwerden wie Muskelverspannungen u.ä. zu lindern, stellt jedoch keine Heilbehandlung dar und kann auch den Gang zum Arzt nicht ersetzen.

#### KATONAH YOGA®

Katonah Yoga® beruht auf den Lehren des Taoismus, der traditionellen chinesischen Medizin und der Heiligen Geometrie. Aus der Natur werden universelle Muster abgeleitet, die wiederum als theoretische Basis für die Ausrichtung des menschlichen Körpers in den Asanas dienen. Zahlen, Geometrie und Metaphern haben im Katonah Yoga® einen ebenso festen Platz wie Gurte, Blöcke oder manuelle Korrekturen.

#### BABY & ME YOGA

Ihr seid kürzlich Mutter geworden? Dann bringt Euer Baby einfach mit. So bleibt Ihr in engem Kontakt mit Eurem Kind und tut zugleich etwas für Euch selbst. Baby & Me hilft Euch, die Balance zwischen Euren Bedürfnissen und denen Eures Kindes zu finden. Baby & Me kommt ab acht Wochen nach der Geburt in Frage, ersetzt aber keine Rückbildung.

#### BACK CARE YOGA

In dieser Stunde seid Ihr richtig, wenn Ihr Eurem Rücken gezielt etwas Gutes tun möchtet. Die Abfolge der Übungen ist ganz darauf ausgerichtet, Rückenproblemen vorzubeugen oder bereits vorhandene Leiden zu lindern. Ihr kräftigt die Tiefenmuskulatur entlang Eurer Wirbelsäule und dehnt Eure Muskeln im Beckenbereich auf sanfte Weise. Ihr fördert Körperbewusstsein und Entspannung.

#### PILATES

Ein Training zur Verbesserung von Flexibilität und Kraft mit kontrollierten Bewegungen, die den ganzen Körper mit einbeziehen.

#### PRENATAL YOGA

Als Schwangere kommt Ihr hier voll auf Eure Kosten. Meditation, kräftigende Übungen, aktives Loslassen und harmonisches Atmen schenken Euch ein verbessertes Körpergefühl und intensivieren die Beziehung zu Eurem Kind. Ihr entwickelt Entspannung, Kraft und Gelassenheit für die Geburt und die Zeit danach.

Level 0 = für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Level 1 = für Anfänger

Level 2 = für Fortgeschrittene

Open Level (O.L.) = für alle



## KURSPLAN KILLESBERG

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Mittwoch, Freitag  
Dienstag, Donnerstag  
Samstag, Sonn- & Feiertag

6.45-23.00 Uhr  
9.00-23.00 Uhr  
10.00-21.00 Uhr

### KINDERBETREUUNG

Montag u. Mittwoch  
Donnerstag  
Samstag  
Sonntag

9.00-12.00 Uhr  
15.00-18.00 Uhr  
10.00-13.30 Uhr  
10.00-13.00 Uhr

### puls fit & wellnessclub

Am Kochenhof 12  
70192 Stuttgart  
Tel.: 0711 2844680  
info@puls-killesberg.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.

### Bauch intensiv

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

Aktuelle Informationen findet ihr auch immer auf unserer Website [www.puls-stuttgart.de](http://www.puls-stuttgart.de),  
[www.facebook.com/puls.stuttgart](https://www.facebook.com/puls.stuttgart) und auf [www.instagram.com/puls\\_stuttgart](https://www.instagram.com/puls_stuttgart).

## MONTAG

KURSRAUM1	KURSRAUM2	CYCLING
8.15-9.15 BODYPUMP		7.00-8.00 CYCLING BASIS
9.20-10.20 TOTAL BODY- WORKOUT	10.00-11.30 VINYASA LEVEL 1	

18.00-19.00 PULSBOXEN	18.15-19.30 BASICS LEVEL 0	18.00-19.00 CYCLING BASIS
19.05-20.05 BODYPUMP	19.45-21.15 VINYASA LEVEL 1	

## DIENSTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	CYCLING
9.30-10.30 BODYWORKOUT	9.15-10.15 GENTLEVINYASA O.L. NEU ab 5.10.	
	10.30-11.45 YINYOGA O.L.	

17.40-18.10 COREWORKOUT		
18.15-19.15 BODYBALANCE	18.30-20.00 HATHA LEVEL 1	18.15-19.15 CYCLING BASIS
19.20-20.20 BODYPUMP	20.15-21.15 PILATES	

## MITTWOCH

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	CYCLING
8.20-9.05 BODYPUMP		7.00-8.00 CYCLING BASIS
09.15-10.15 HIIT	9.15-10.30 MEDICALYOGA O.L. 10.45-11.45 PILATES NEU ab 03.11.	

18.00-19.00 BODYPUMP	16.30-18.00 KATONAHYOGA® LEVEL 1	
19.05-20.05 BODYCOMBAT	18.15-19.45 VINYASA LEVEL 1	19.10-20.10 CYCLING BASIS
20.10-21.10 BODYBALANCE		

## DONNERSTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	CYCLING
9.30-10.30 RÜCKENWORKOUT	09.15-10.30 PRENATAL / O.L.	
10.35-11.35 MOBILITY & FASZIEN	10.45-11.45 BABY & ME / O.L.	

15.15-16.15 LADYFIT		18.00-19.00 CYCLING BASIS
18.30-19.00 COREWORKOUT	18.15-19.45 GENTLEVINYASA LEVEL 1	
19.05-20.05 BODYPUMP	20.00-21.15 YINYOGA LEVEL 1	

Kursplan gültig ab dem 04.10.2021

## FREITAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	CYCLING
9.30-10.30 BODYPUMP	7.00-8.00 VINYASA LEVEL 1 NEU ab 5.11.	
10.35-11.35 BODYBALANCE	11.00-12.15 VINYASA LEVEL 1	

17.30-18.30 HIIT	17.30-19.00 VINYASA LEVEL 1	
18.35-19.35 BODYPUMP	19.15-20.45 VINYASA LEVEL 2	

## SAMSTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	CYCLING
10.45-11.45 BODYPUMP	10.15-11.45 BACKCARE / O.L. 11.50-13.20 GENTLEVINYASA LEVEL 1	12.00-13.00 CYCLING BASIS

15.40-16.40  
PILATES

## SONNTAG

KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	CYCLING
10.15-11.15 BODYCOMBAT	10.15-11.45 VINYASA LEVEL 2	
11.20-12.20 BODYPUMP		11.30-12.30 CYCLING BASIS/HART
12.30-13.30 BODYBALANCE		

17.45-19.15  
VINYASA  
LEVEL 1

## 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 mitbringen.

### BITTE BEACHTEN:

Kursangebot an Feiertagen laut Aushang.