

#### 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 Instructors 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.

#### 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

#### BODYWORKOUT

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

#### 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.

#### 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.

#### LATINFITNESS

Im zweiwöchigen Rhythmus werden Grundschriffe 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.

#### 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 Hauptmuskelgruppen gedehnt.

#### STEP

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

#### INDOORCYCLING BASIS

Training im Grundlagenausdauerbereich und optimalen Fettverbrennungsbereich.

#### INDOORCYCLING BASIS/ HART

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

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

#### 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

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 Website [www.puls-stuttgart.de](http://www.puls-stuttgart.de), [www.facebook.com/puls.wangen](https://www.facebook.com/puls.wangen) und auf [www.instagram.com/puls\\_wangen](https://www.instagram.com/puls_wangen).

## MONTAG

### KURSRAUM

9.00-10.00  
**BODYPUMP**  
10.05-11.05  
**BODY & MIND**

18.00-19.00  
**BODYPUMP**

19.05-20.05  
**DANCESTEP F**

20.10-21.10  
**BODYWORKOUT**

## DIENSTAG

### KURSRAUM

9.15-10.15  
**BODY ART**

18.00-19.15  
**CYCLING BASIS/HART**

19.30-20.15  
**BODYWORKOUT**  
20.20-21.05  
**STEP A**

## MITTWOCH

### KURSRAUM

9.30-10.30  
**BODYPUMP**  
10.40-11.40  
**CYCLING BASIS**

18.35-19.35  
**BODYPUMP**

19.45-20.45  
**CYCLING BASIS**

## DONNERSTAG

### KURSRAUM

10.00-11.00  
**FIT IM ALLTAG**

17.00-17.45  
**HIIT**

18.00-19.00  
**BODYPUMP**  
19.05-20.05  
**BODYCOMBAT**  
20.15-21.00  
**ZUMBA**  
21.05-21.50  
**LATIN FITNESS**

Kursplan gültig ab dem 02.11.2021

## FREITAG

### KURSRAUM

9.30-10.30  
**CYCLING BASIS**  
10.45-11.45  
**RÜCKENWORKOUT**

18.00-19.00  
**PILATES**  
19.05-20.35  
**YOGA**

## SAMSTAG

### KURSRAUM

10.30-11.30  
**BODYPUMP**  
11.35-12.35  
**BODYCOMBAT**

## SONNTAG

### KURSRAUM

10.30-11.30  
**RÜCKENWORKOUT**  
11.35-12.35  
**BODYPUMP**  
12.45-13.45  
**CYCLINGBASIS**

16.00-17.00  
**BODYPUMP**  
17.05-18.05  
**BODY & MIND**

## 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.