

BAUCHWORKOUT

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

BODYBALANCE

Ein wohlthuendes 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, TaiChi und MuayThai. 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.

BODYWORKOUT

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

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.

LESMILLS 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!

PILATES

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

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.

SPINNING BASIS

Training im Grundlagenausdauerbereich und optimalen Fettverbrennungsbereich. Wir empfehlen in allen Spinning 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 wohlthuender Ausgleich zu unseren kopflastigen Alltagstätigkeiten.

VINYASAYOGA

VinyasaYoga 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.

WAKEUP YOGA

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!

YINYOGA

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.

YOGABASIS

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.

YOGAFLOW

YogaFlow ist ein sehr sanfter Yoga Stil, mit einem langsamen Aufbau des Sonnengrußes und fließenden Übergängen. Unterschiedliche Asanas (Stand/Sitz und liegende Positionen) werden durch aktive Atmung unterstützt.

YOGAMix

Diese Stunde verbindet mehrere Yogastile.

Level 0 = für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Level 1 = für Anfänger

Level 2 = für Fortgeschrittene

Open Level (O.L.) = für alle



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-Vaihingen
 Tel.: 0711 71917719
 info@puls-vaihingen.de

KINDERBETREUUNG

Montag	09.00-12.30 Uhr
Mittwoch, Freitag	09.15-12.15 Uhr
Samstag	16.15-19.30 Uhr
Sonntag	10.00-14.00 Uhr
Feiertag	Lt. Aushang

WEITERE ANGEBOTE

BAUCH INTENSIV

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

ZIRKELTRAINING

Funktionelles Training in der Gruppe
 Dauer: 30 Minuten (laut Aushang)

Aktuelle Informationen findet ihr auch immer auf unserer Website www.puls-stuttgart.de, www.facebook.com/puls.vaihingen und auf www.instagram.com/puls_stuttgart.

MONTAG

KURSRAUM
7.00-8.00
SPINNING BASIS
8.15-9.15
BODYPUMP
9.30-10.30
BODYBALANCE

YOGA

18.00-19.00
MOVE & BOX
19.05-20.05
BODYPUMP

20.15-21.15
SPINNING BASIS

18.00-19.00
YOGA FLOW / OPEN L.

DIENSTAG

KURSRAUM
9.45-10.45
FITNESSMIX
10.50-11.50
BODYWORKOUT

YOGA

18.00-19.00
SPINNING BASIS
19.10-20.10
STEP M
20.15-21.15
BODYPUMP

18.00-19.00
VINYASA / OPEN L.

20.15-21.15
BODYBALANCE

MITTWOCH

KURSRAUM
7.00-8.00
SPINNING BASIS
9.30-10.30
BODYPUMP
10.40-11.40
SPINNING BASIS

YOGA
9.40-10.40
PILATES

18.00-19.00
SPINNING BASIS
19.10-20.10
TOTALBODYWORKOUT

19.10-20.10
VINYASA / OPEN L.

DONNERSTAG

KURSRAUM
9.45-10.45
TOTALBODYWORKOUT
10.50-11.50
RÜCKENWORKOUT

YOGA
9.45-10.45
POWER YOGA

17.30-18.00
BAUCHWORKOUT
18.05-19.05
BODYCOMBAT
19.10-20.10
BODYPUMP
20.20-21.20
BODYBALANCE

18.00-19.15
YOGA BASIS / LEVEL 0

Kursplan gültig ab dem 12.12.2021

FREITAG

KURSRAUM
7.00-8.00
SPINNING BASIS
8.30-9.30
BODYPUMP
9.35-10.35
BODYBALANCE

YOGA
7.00-8.00
WAKEUP / OPEN L.

18.00-19.00
STEP M
19.05-20.05
RÜCKENWORKOUT

SAMSTAG

KURSRAUM
11.00-11.30
LES MILLS GRIT
11.35-12.05
BAUCHWORKOUT
12.15-12.45
BODYBALANCE FLEXIBILITY

YOGA

16.30-17.30
BODYPUMP
17.45-18.45
SPINNING BASIS

16.15-17.30
VINYASA / OPEN L.
17.35-18.35
YIN YOGA / OPEN L.

SONNTAG

KURSRAUM
10.15-11.45
YOGA MIX / LEVEL 1
11.55-12.55
BODYPUMP
13.05-14.05
SPINNING BASIS

YOGA
11.55-12.55
YOGA BASIS / LEVEL 0

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.