

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.).

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.

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.

VINYASA MEETS YIN

Eine sanfte Yogastunde mit leichten Übungen zur Stärkung und Dehnung des Körpers. Neben Dehnungs-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen, sind Achtsamkeit, Wahrnehmung für Körper, Atem und Geist, wichtige Aspekte dieser Stunde.

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

KINDERBETREUUNG

Montag 09.00-12.30 Uhr
 Mittwoch, Freitag 09.15-12.15 Uhr
 Samstag 16.15-19.30 Uhr
 Sonntag 10.00-13.30 Uhr
 Feiertag Lt. Aushang

puls fit & wellnessclub
 Schockenriedstr. 6
 70565 Stuttgart-Vaihingen
 Tel.: 0711 71917719
 info@puls-vaihingen.de

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
07.00-08.00
SPINNING BASIS

08.15-09.15
BODYPUMP

09.30-10.30
BODYBALANCE

YOGA

DIENSTAG

KURSRAUM

09.45-10.45
FITNESSMIX

10.50-11.50
BODYWORKOUT

YOGA

09.45-11.15
VINYASA / OPEN L.

MITTWOCH

KURSRAUM
07.00-08.00
SPINNING BASIS

09.30-10.30
BODYPUMP

10.40-11.40
SPINNING BASIS

YOGA

8.35-9.35
VINYASA Meets YIN/ OPEN L.

9.40-10.40
PILATES

DONNERSTAG

KURSRAUM

YOGA

09.45-10.45
TOTALBODYWORKOUT

10.50-11.50
RÜCKENWORKOUT

18.00-19.00
MOVE & BOX

19.05-20.05
BODYPUMP

20.15-21.15
SPINNING BASIS

18.30-20.00
VINYASA / OPEN L.

18.00-19.00
SPINNING BASIS

19.10-20.10
STEP M

20.15-21.15
BODYPUMP

18.15-19.30
VINYASA / OPEN L.

20.15-21.15
BODYBALANCE

18.00-19.00
SPINNING BASIS

19.10-20.10
TOTALBODYWORKOUT

19.10-20.10
VINYASA / OPEN L.

17.30-18.00
BAUCHWORKOUT

18.05-19.05
BODYCOMBAT

19.10-20.10
BODYPUMP

20.20-21.20
BODYBALANCE

18.00-19.30
YOGABASIS / OPEN L.

Kursplan gültig ab dem 04.10.2022

FREITAG

KURSRAUM
07.00-08.00
SPINNING BASIS

08.30-09.30
BODYPUMP

09.35-10.35
BODYBALANCE

YOGA
7.00-8.00
WAKEUP / OPEN L.

SAMSTAG

KURSRAUM

11.00-11.30
LESMILLS GRIT

11.35-12.05
BAUCHWORKOUT

12.15-12.45
BODYBALANCE FLEXIBILITY

YOGA

16.00-17.30
YINYOGA/ OPEN L

SONNTAG

KURSRAUM

10.15-11.45
YOGAMix / LEVEL 1

11.55-12.55
BODYPUMP

13.05-14.05
SPINNING BASIS

YOGA

11.55-12.25
STRETCHING

WEITERE INFORMATIONEN

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

18.00-19.00
STEP M

19.05-20.05
RÜCKENWORKOUT

16.30-17.30
BODYPUMP

17.45-18.45
SPINNING BASIS