

#### 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.

#### 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 erfahrt 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	10.00-12.45 Uhr
Mittwoch	09.15-12.00 Uhr
Freitag	09.15-11.45 Uhr
Sonntag	10.00-12.45 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](http://www.puls-stuttgart.de), [www.facebook.com/puls.vaihingen](https://www.facebook.com/puls.vaihingen) und auf [www.instagram.com/puls\\_stuttgart](https://www.instagram.com/puls_stuttgart).

## MONTAG

KURSRAUM  
07.00-08.00  
SPINNING BASIS

YOGA

08.15-09.15  
BODYPUMP

18.00-19.00  
MOVE & BOX  
19.05-20.05  
BODYPUMP  
20.15-21.15  
SPINNING BASIS

18.30-20.00  
VINYASA / OPEN L.

## DIENSTAG

KURSRAUM

YOGA

09.45-10.45  
FITNESSMIX  
10.50-11.50  
BODYWORKOUT

09.45-11.15  
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.

## MITTWOCH

KURSRAUM

YOGA

09.30-10.30  
BODYPUMP  
10.40-11.40  
SPINNING BASIS

8.35-9.35  
VINYASA Meets YIN/ OPEN L.

9.40-10.40  
PILATES

16.45-17.45  
ZUMBA  
18.00-19.00  
SPINNING BASIS  
19.10-20.10  
TOTALBODYWORKOUT

19.10-20.10  
VINYASA / OPEN L.

## DONNERSTAG

KURSRAUM

YOGA

09.45-10.45  
TOTALBODYWORKOUT  
10.50-11.50  
RÜCKENWORKOUT

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 03.05.2023

## FREITAG

KURSRAUM  
07.00-08.00  
SPINNING BASIS  
08.30-09.30  
BODYPUMP  
09.35-10.35  
BODYBALANCE

YOGA

18.00-19.00  
STEP M  
19.05-20.05  
RÜCKENWORKOUT

## SAMSTAG

KURSRAUM

YOGA

11.00-11.30  
LESMILLS GRIT  
11.35-12.05  
BAUCHWORKOUT  
12.15-12.45  
BODYBALANCE FLEXIBILITY

16.30-17.30  
BODYPUMP  
17.45-18.45  
SPINNING BASIS

16.00-17.30  
YINYOGA/ OPEN L

## SONNTAG

KURSRAUM

YOGA

10.15-11.45  
YOGAMIX / LEVEL 1  
11.55-12.55  
BODYPUMP  
13.05-14.05  
SPINNING BASIS

## 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