**BAUCH & STRETCH**
Ein kurzes, intensives Training der gesamten Bauchmuskulatur mit dem Ziel der Gewebestraffung und der Definition der Bauchmuskulatur mit anschließendem Stretching.

**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.

**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.).

**DANCE & FIT**
Diese Stunde ist ein fetziger Mix aus verschiedenen Tanzstilen. Hier wird eine Stunde komplett durchgetanzt, hat Spaß und wird fit, ohne es zu merken.

**FUNCTIONALWORKOUT**
„Trainiere das Ganze und nicht nur einzelne Teile“. Zu den Inhalten dieser Stunde gehören größtenteils Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und komplexe Bewegungsabläufe, bei denen ganze Muskelketten zum Einsatz kommen, außerdem koordinative Übungen. Der ganze Körper wird intensiv gefordert, was die Steigerung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit zur Folge hat.

**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.

**LNB MOTION**
Die LNB-Bewegungslehre ist ein einzigartiges System, welches sich aus Bewegungs(um)programmierung, Engpassdehnung, Beweglichkeitskräftigung und Ansteuerungstraining zusammensetzt. Dieses Bewegungssystem gibt dem Körper die Reize, die er benötigt, um optimal im Alltag zu funktionieren und macht dabei noch richtig Spaß. Dieser Kurs wird vom LNB Institut im Haus durchgeführt.

**RÜCKENWORKOUT**
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.

**PULSBOXEN**
Dieses vielseitig ausgerichtete Workout ergänzt die Inhalte klassischen Boxtrainings, wie Seilspringen, Krafttraining, Schlagtechnik und Partnertraining durch weitere Fitnesselemente 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.

**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.

**INDOORCYCLING LEICHT**
Training zur Erhöhung und Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit sowie die Stabilisierung und Verbesserung der Grundlagenausdauer. Das Grundlagenausdauertraining sollte vor allem bei Einsteigern den größten Anteil des wöchentlichen Trainings ausmachen. Hier wird vorwiegend in der Fettverbrennungszone trainiert. Diese Stunde ist optimal für Einsteiger. Wir empfehlen in allen IndoorCycling 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 wohltuender Ausgleich zu unseren kopflastigen Alltagstätigkeiten. Unsere Stunden sind alle Open Level, d.h. für alle geeignet

**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!

**ZUMBA**
Zumba ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, das für alle geeignet ist, die den Alltagsstress einfach „wegtanzen“ möchten. Die Choreografie beinhaltet Tanz- und Aerobicelemente 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.

puls
fit & wellnessclub

# KURSPLAN STUTTGART-MITTE

## ÖFFNUNGSZEITEN

| | |
|---|---|
| Montag, Mittwoch, Freitag | 8.00-23.00 Uhr |
| Dienstag, Donnerstag | 6.45-23.00 Uhr |
| Samstag, Sonntag | 9.00-21.00 Uhr |
| Feiertage lt. Aushang | |

**puls fit & wellnessclub**
Seidenstraße 20
70174 Stuttgart-Mitte
Tel.: 07112200001
info@puls-stuttgart.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, www.facebook.com/puls.stuttgart*** *und auf* ***www.instagram.com/puls_stuttgart.***

## Montag

**Kursraum 1**

8.15-9.15
**BodyPump**

18.15-19.15
**BodyPump**

19.20-20.20
**FunctionalWorkout**

20.25-21.25
**Dance&Fit**

**Kursraum 2**

9.20-10.20
**BodyBalance**

18.15-19.15
**Cycling Basis**

19.25-20.40
**VinyasaYoga**

## Dienstag

**Kursraum 1**

18.15-19.15
**FunctionalWorkout**

19.20-20.20
**RückenWorkout**

**Kursraum 2**

8.00-9.00
**Lnb Motion**

18.15-19.15
**Cycling leicht**

19.20-20.20
**Cycling Basis/Hart**

## Mittwoch

**Kursraum 1**

9.45-10.45
**BodyPump**

18.15-19.15
**BodyPump**

19.20-20.20
**BodyPump**

20.25-20.55
**BodyBalance**
**Flexibility**

**Kursraum 2**

10.50-11.50
**BodyBalance**

18.15-19.15
**Step**

19.20-20.20
**Hiit**

20.25-20.55
**Bauch & Stretch**

## Donnerstag

**Kursraum 1**

18.15-19.15
**BodyPump**

19.20-20.20
**BodyWorkout**

**Kursraum 2**

7.00-8.15
**WakeUpYoga**

18.15-19.15
**BodyBalance**

19.20-20.20
**Zumba**

**Kursplan gültig ab dem 06.11.2023**

## Freitag

**Kursraum 1**

8.45-9.45
**BodyPump**

17.05-18.05
**PulsBoxen**

**Kursraum 2**

10.00-11.00
**Lnb Motion**

18.15-19.15
**VinyasaYoga**

## Samstag

**Kursraum 1**

16.00-17.00
**BodyPump**

17.05-18.05
**BodyBalance**

**Kursraum 2**

## Sonntag

**Kursraum 1**

10.30-11.15
**RückenWorkout**

11.20-12.05
**FunctionalWorkout**

12.10-12.40
**Bauch & Stretch**

**Kursraum 2**

17.00-18.30
**VinyasaYoga**

## 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 lt. Aushang