

#### 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.

#### 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.).

#### COREWORKOUT

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

#### 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.

#### HITUP

Dieses HIIT-Training ist eine Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining. Ein moderateres Training, mit jeweils 60 s. Erholung zwischen den einzelnen Intervallen. Minimale Zeit, maximale Effekte. Diese Stunde endet mit einem Mobility-Training zur Verbesserung der aktiven Beweglichkeit und der Gelenksstellungen und Vergrößerung des Bewegungsradius. Gerade nach einem intensiven Workout helfen Mobility Übungen bei der schnellen Regeneration.

#### 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.

#### 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.

#### HATHA MEETS VINYASA

Eine Yogastunde in der das ruhigere Hatha Yoga mit dem dynamischen und fließenden Vinyasa Yoga verbunden wird. Ein Wechselspiel zwischen Asanas die länger und fokussiert gehalten werden - um ins Spüren und Fühlen zu kommen und fließenden und dynamischen Asanas, bei denen jede Bewegung durch die Atmung begleitet werden.

#### GENTLE YOGA

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. Eine ruhige Stunde für Einsteiger und sportlich Aktive, ohne an die eigenen Grenzen zu gehen.

#### 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 hier passiv sein. Genau darin liegt die Tiefenwirkung dieses Yogastils.

#### 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

### 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	YOGA
07.00-08.00 SPINNING BASIS	
08.15-09.15 BODYPUMP	8.15-09.15 PILATES
09.25-10.25 BODYBALANCE	
17.25-17.55 COREWORKOUT	16.30-18.00 VINYASA / OPEN L.
18.00-19.00 MOVE & BOX	18.05-19.05 BODYBALANCE
19.05-20.05 BODYPUMP	
20.15-21.15 SPINNING BASIS	

## DIENSTAG

KURSRAUM	YOGA
09.45-10.45 FITNESSMIX	09.45-11.15 VINYASA / OPEN L.
10.50-11.50 BODYWORKOUT	
18.00-19.00 SPINNING BASIS	18.15-19.30 VINYASA / OPEN L.
19.10-20.10 STEP M	
20.15-21.15 BODYPUMP	

## MITTWOCH

KURSRAUM	YOGA
07.00-08.00 SPINNING BASIS	8.30-9.45 VINYASA Meets YIN / OPEN L.
09.30-10.30 BODYPUMP	9.50-10.50 PILATES
10.40-11.40 SPINNING BASIS	
16.45-17.45 ZUMBA	
18.00-19.00 SPINNING BASIS	19.10-20.10 VINYASA / OPEN L.
19.10-20.10 BODYCOMBAT	
20.15-21.15 BODYPUMP	

## DONNERSTAG

KURSRAUM	YOGA
09.45-10.45 TOTALBODYWORKOUT	09.45-10.45 BODYBALANCE
10.50-11.50 RÜCKENWORKOUT	
16.20-17.20 ZUMBA	18.00-19.30 HATHA MEEETS VINYASA / OPEN L.
17.30-18.00 COREWORKOUT	
18.05-19.05 HIITUP	
19.10-20.10 BODYPUMP	
20.20-21.20 BODYBALANCE	

Kursplan gültig ab dem 10.07.2025

## FREITAG

KURSRAUM	YOGA
07.00-08.00 SPINNING BASIS	07.00-08.00 WAKEUPYOGA / OPEN L.
08.30-09.30 BODYPUMP	
09.35-10.35 BODYBALANCE	10.45-12.00 GENTLE YOGA / OPEN L.
18.00-19.00 STEP M	
19.05-20.05 RÜCKENWORKOUT	

## SAMSTAG

KURSRAUM	YOGA
11.00-11.30 LES MILLS GRIT	10.15-11.30 PILATES & STRETCH
11.35-12.05 COREWORKOUT	
12.15-12.45 BODYBALANCE FLEXIBILITY	
13.00-14.00 BODYCOMBAT	
14.05-15.05 BODYPUMP	14.15-15.45 VINYASA / OPEN L.
15.15-16.15 BODYBALANCE	
16.30-17.30 BODYPUMP	16.00-17.30 YINYOGA / OPEN L.
17.45-18.45 SPINNING BASIS	

## SONNTAG

KURSRAUM	YOGA
10.15-11.45 YOGAMIX / LEVEL 1	09.15-10.15 VINYASA / OPEN L.
11.55-12.55 BODYPUMP	10.20-11.20 PILATES
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