

#### **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, Tai Chi und Muay Thai. 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.

#### **BODY & MIND**

„Körper und Geist im Einklang“. Mit Übungen aus Pilates, Yoga u.v.m. wird hier der ganze Körper gekräftigt, die Koordination und Balance gefördert, die Flexibilität verbessert und dem Körper dadurch zu einer besseren Körperhaltung verholfen. Den Ausklang der Stunde bildet Stretching und Meditation. Für eine Stunde lang dem Alltagsstress entfliehen

#### **BODYWORKOUT**

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

#### **DANCESTEP**

Intensives Herz-Kreislauftraining mit unterschiedlichen Choreographien an der Step-Plattform, kombiniert mit vielen Drehungen und Tanzelementen.

Bitte beachten: Für den F-Kurs sind Step-Grundkenntnisse erforderlich.

#### **FIT IM ALLTAG**

Dieser Kurs ist speziell für Mitglieder denen unsere Workout-Kurse teilweise zu intensiv oder nicht individuell genug sind (z.B. wegen Einschränkungen des Bewegungsapparates, verletzungsbedingt, durch Krankheiten oder fortgeschrittenes Alter). Eine Kombination aus dynamischen und statischen Übungen verbessert die Kraft und Flexibilität, dabei werden die Koordination und das Gleichgewicht geschult.

#### **PILATES**

Ein Training zur Verbesserung von Flexibilität und Kraft mit kontrollierten Bewegungen, die den ganzen Körper mit einbeziehen. Schwerpunkt der Kräftigung ist die Bauch- und Rückenmuskulatur.

#### **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

#### **STEP**

Intensives Herz-Kreislauftraining mit unterschiedlichen Choreographien an der Step-Plattform.

#### **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.

#### **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. Unsere Stunden sind alle Open Level, d.h. für alle geeignet

#### **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.



## **KURSPLAN WANGEN**

### **puls fit & wellnessclub**

Heiligenwiesen 6  
70327 Stuttgart-Wangen  
Tel.: 0711 423939  
info@puls-wangen.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](http://www.puls-stuttgart.de), [www.facebook.com/puls.wangen](https://www.facebook.com/puls.wangen) und auf [www.instagram.com/puls\\_wangen](https://www.instagram.com/puls_wangen).*

## MONTAG

### KURSRAUM

08.20-9.20  
CYCLING BASIS  
09.30-10.30  
BODYPUMP

18.00-19.00  
BODYPUMP  
19.05-20.05  
DANCESTEP F  
20.10-21.10  
BODYWORKOUT

## DIENSTAG

### KURSRAUM

09.15-10.30  
FIT IM ALLTAG

18.00-19.15  
CYCLING BASIS/HART  
19.30-20.15  
BODYWORKOUT  
20.20-21.05  
STEP A

## MITTWOCH

### KURSRAUM

09.30-10.30  
BODYPUMP

18.30-19.30  
BODYPUMP  
19.40-20.40  
CYCLING BASIS

## DONNERSTAG

### KURSRAUM

18.00-19.00  
BODYPUMP  
19.05-20.05  
BODYCOMBAT  
20.15-21.15  
ZUMBA

Kursplan gültig ab dem 04.10.2024

## FREITAG

### KURSRAUM

09.30-10.30  
CYCLING BASIS  
10.45-11.45  
RÜCKENWORKOUT

17.00-18.00  
PILATES  
18.05-19.35  
YOGA

## SAMSTAG

### KURSRAUM

10.30-11.30  
BODYPUMP  
11.35-12.35  
BODYCOMBAT

## SONNTAG

### KURSRAUM

10.30-11.30  
RÜCKENWORKOUT  
11.35-12.35  
BODYPUMP  
12.45-13.45  
CYCLINGBASIS

16.00-17.00  
BODYPUMP  
17.15-18.15  
BODY & MIND

## 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 mitzubringen.

### BITTE BEACHTEN:

Kursangebot an Feiertagen laut Aushang.