

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 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 Grundlagenausdauer,- 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 Alltagsaktivitäten. Unsere Stunden sind alle Open Level, d.h. für alle geeignet



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,
www.facebook.com/puls.wangen und auf 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

Kursplan gültig ab dem 03.02.2025

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
YOGA EASY
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.