

Kursprogramm

Gültig ab: April 2024

Öffnungszeiten:

Mo. 07:00 - 22:00
Di./Do. 08:00 - 22:00
Mi. 07:00 - 21:00

Fr. 08:00 - 21:00
Sa./So. 09:00 - 19:00
Feiertage 09:00 - 19:00

MONTAG	08:00 - 09:00 Wake up Yoga Constance KR2	08:30 - 09:25 Hot Iron 1 Steffi KR1	09:30 - 10:25 Rückenfit Koordination Verena KR2	09:30 - 10:25 Bodyfit Isy KR1	10:30 - 11:30 BBP Verena KR2	10:30 - 11:30 Mobility Training Isy KR1	17:50 - 18:30 Sling Training Tobi KR1	18:00 - 19:00 Flow Workout Anja SP	18:30 - 19:00 Core Intense Sarah KR2	18:45 - 19:35 Functional Training* Tobi RP	19:10 - 20:10 Zumba Sarah KR2	19:40 - 20:30 Functional Training* Tobi RP	
DIENSTAG	08:30 - 09:25 Rückenfit Yoga Anette KR2	09:30 - 10:30 Fit ab 60+ Anette KR2	09:30 - 10:25 Body Workout Alicia KR1	10:30 - 11:30 Pilates Alicia KR1			16:30 - 17:30 Pilates Julia KR1	18:00 - 19:00 Langhantel Power Sven KR2	19:10 - 20:10 Deep Work Sven KR2	19:10 - 20:10 Zumba Rico KR1	20:15 - 21:30 Balance Yoga Helma KR2		
MITTWOCH	07:30 - 08:30 Wake up Yoga Timea KR2	08:30 - 09:25 Core Intense Kim KR1 NEU!	09:30 - 10:25 Mobility Training Kim KR1 NEU!	09:30 - 10:25 Body Workout Marisol KR2	10:30 - 11:30 Rückenfit Beweglichkeit Marisol KR2		17:00 - 17:55 Pilates Karina KR1	18:00 - 19:00 Intensive Yoga Karina KR1	18:00 - 19:00 Zumba Marco KR2	18:00 - 19:00 Spinning Annette/Hubi SP	19:00 - 20:00 HIIT* Anny RP	19:05 - 20:05 Spinning Annette/Hubi SP	19:10 - 20:10 Step Aerobic 1 Iryna KR2 NEU!
DONNERSTAG	09:30 - 10:25 BBP Marion KR2	10:30 - 11:30 Pilates Marion KR2					16:50 - 17:50 Pilates Julia KR2	18:00 - 19:00 BBP Vanessa KR1	18:30 - 19:30 Hot Iron 2 Stephan KR2	19:00 - 20:15 Balance Yoga Helma KR1	19:10 - 20:10 Functional Training* Vanessa RP	19:40 - 20:40 AROHA Stephan KR2	
FREITAG	09:30 - 10:25 Bodyfit Estrella KR2	10:30 - 11:30 Fit ab 60+ Estrella KR2	10:30 - 11:30 Spinning Jasmin SP				17:45 - 18:45 Step Aerobic 2 Iryna KR2 NEU!	18:30 - 19:20 Sling Training Holger KR1	19:00 - 20:30 Vinyasa Yoga Regina KR2				
SAMSTAG													
SONNTAG	10:00 - 11:00 Body Workout Vanessa KR2	10:00 - 11:00 Spinning Michael SP	11:05 - 12:05 Flow Workout Vanessa KR2	11:05 - 12:05 Spinning Michael SP									

*Kurse auf dem roten Platz und Rasenplatz: finden bei schlechtem Wetter Indoor statt

KR 1 = Kursraum 1
KR 2 = Kursraum 2

SP = Spinningraum
RP = Roter Platz/Outdoor Kurse

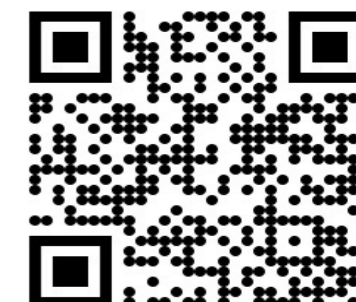
Kontakt:

tus Stuttgart 1867 e.V. / tus|fit
Königstraße 37, 70597 Stuttgart
Tel.: 0711 97661-50

Ansprechpartner:

Isabell Parfene
E-Mail: i.parfene@tus-stuttgart.de
oder info@tus-stuttgart.de

Für weitere Infos zu den Kursen
des tus|fit scanne den QR Code



AROHA

AROHA ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¼ Takt. Es festigt das Gesäß, die Oberschenkel, den Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbe-finden bereiten. Für jedes Alter geeignet.

BBP

Gezieltes Workout mit Fokus auf die Bereiche Bauch, Beine und Po zur Formung und Straffung, sowie ein Konditionstraining für die Körperfettreduktion: Bikinifigur das ganze Jahr über!

BALANCE YOGA

Eine alte fernöstliche Trainingsmethode, die auf ruhige und sanfte Weise körperliche und geistige Anspannung mildert und zugleich die Kraft u.a. in der Muskulatur aufbaut, die die Wirbelsäule aufrichtet und hält. Yoga macht den gesamten Körper beweglicher, stärkt die Atemkraft und beruhigt den Geist. Ideal um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken.

BODYFIT

Im Bodyfit werden durch einfache Bewegungsschritte die Ausdauer und die Fettverbrennung aktiviert. Zusätzlich werden Kraftübungen durchgeführt, die das Körpergewebe straffen.

BODY WORKOUT

Den Körper definieren und straffen, die Muskelkraft und die Ausdauer entwickeln, das Gewicht reduzieren und die Beweglichkeit fördern. Zusätzlich werden Kraftübungen durchgeführt, die das Körpergewebe straffen. Hier kann sich jeder auspowern!

CORE INTENSE

Ein intensives, 30-minütiges Training, welches den gesamten Rumpf (Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur) fokussiert. Durch verschiedene Übungen, intensiviert durch Tubes und Gewichten, fördert Core Intense den Aufbau von Muskelkraft, -ausdauer und -stabilität. Eine gesunde, starke Körpermitte verbessert die Fitness und macht fitter im Alltag!

DEEP WORK

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Entspannung - ein Ganzkörpertraining mit dem eigenem Körpergewicht. Beim Deep Work wechseln sich anstrengende Ausdauerfrequenzen mit funktionalen Kraftübungen ab. Auch für Einsteiger prima geeignet, denn jeder trainiert in seinem denn jeder trainiert in seinem eigenem Rhythmus und bestimmt sein Tempo selbst.

FIT AB 60+

Funktionelles Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf die tiefliegende Muskulatur des Rückens, um Haltungsschäden vorzubeugen und die Muskulatur Muskulatur zu kräftigen, um bis ins hohe Alter fit und beweglich zu bleiben. Mit voller Energie durch den Alltag!

FLOW WORKOUT

In diesem Kurs werden Übungen so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller Bewegungsablauf entsteht. Übungen aus dem funktionellen Kraft-training, Yoga und Therapie werden so flüssig wie möglich kombiniert, um einen reibungslosen Übergang von einem zum nächsten zu ermöglichen, so entstehen sog. „Flows“. Dieses Ganzkörper-Training stärkt deinen Körper und die Rückenkraft, verbessert die Flexibilität und das Gleichgewicht und erhöht damit deine Vitalität.

FUNCTIONAL TRAINING OUTDOOR

Ein Ganzkörpertraining in Kombination aus funktionellen und athletischen Übungen, die hauptsächlich darin bestehen, mehrere Muskelketten gleichzeitig zu beanspruchen. In einem Zirkel aufgebaut, werden intensive Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen durch-geführt. Unter anderem werden Kettlebell und Sandbags eingesetzt.

HIIT (High Intensity Interval Training)

HIIT ist ein hochintensives Training auf Basis von Zeitintervallen. Durch die teilweise kurzen und intensiven Intervalle wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und ein Nachbrenneffekt für bis zu 48 Stunden nach dem Training gefördert.

INTENSIVE YOGA

Intensive Yoga ist eine moderate Form des Ashtanga Yoga. Es bringt sowohl die Sinne und den Geist in Balance, hält den gesamten Körper fit, baut die Körperspannung auf, fördert die Durchblutung und reduziert die Stresshormone.

HOT IRON 1/2

Hot Iron ist ein sehr intensives und effektives Kraftausdauertraining mit der Langhantel, um den ganzen Körper zu kräftigen, zu straffen und zu definieren. Bei Hot Iron 2 werden durch neue Bewegungsvariationen neue Reize für die Muskulatur gesetzt. Vorkenntnisse im Hot Iron 1 sind erforderlich! Der Königskurs: Hot Iron Cross. Höchstmögliche Muskelstraffung und Körperfettreduktion mit gesteigerten Gewichten und relativ wenigen Wiederholungen.

LANGHANTEL POWER

Sichtbar fitter, trainierter und definierter Körper: in unserem Langhantel Power Kurs werden alle Hauptmuskelgruppen des Körpers optimal mit zusätzlichem Gewicht der Langhantelstange und die dazugehörigen Gewichtsscheiben trainiert. Bei den einzelnen Übungen, unterlegt von motivierender Musik, liegt der Fokus auf die Kraftausdauer und die Fettverbrennung.

MOBILITY TRAINING

Mobility ist die Fähigkeit, die Gelenke reibungslos ohne Schmerzen über den gesamten Bewegungsumfang zu bewegen. Das Mobility Training Training verbindet klassische Stretching Übungen mit aktiven Bewegungsabläufen, die sowohl die Muskulatur stärken, als auch die Gleitfähig-keit der Faszien und ganzheitlich die Beweglichkeit des Bewegungsapparats verbessert.

PILATES

Pilates ist die Balance zwischen Körper und Geist. Durch sanfte Kräftigungsübungen im Einklang mit der Atmung werden die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert und gleichzeitig die Beweglichkeit verbessert. (Hinweis: siehe § 20)

RÜCKENFIT

Mobilisation der Wirbelsäule mit dem Ziel, den Rücken von der Halswirbelsäule bis zum Kreuzbein beweglicher zu machen. Ein wirksames, pro-priozeptives und koordinatives Rückentraining zur Verbesserung der Haltung, Gelenkstabilisation und dem Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. (Hinweis: siehe § 20): Schwerpunkte wie die Beweglichkeits oder Koordination werden in den einzelnen Kursen gefördert. Ein Mix aus Rückenfit und Yoga-Elementen ist ebenfalls im Kursprogramm dabei!

SLING TRAINING

Das Sling Training bietet die Möglichkeit, den ganzen Körper hinsichtlich Kraft, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit effektiv zu trainieren. Als Last wird das eigene Körpergewicht genutzt und stellt somit den Widerstand für die Muskulatur dar.

SPINNING

Radfahren auf speziellen Indoor-Bikes für Einsteiger und Fortgeschrittene, vom absoluten Grundlagentraining bis zum anspruchsvollen Ausdauer-training. Im Sommer findet auch Spinning - Outdoor statt. Hier bitte auf die Aushänge im tus|fit achten.

STEP AEROBIC 1/2

Das altbekannte Step Aerobic ist nicht nur ein super Training für das Herz-Kreislauf-System, sondern kräftigt auch die Muskulatur von Beine und Po, Arme, sowie den Rücken- und Bauch in Verbindung mit Ausdauer- und Koordinationstraining. Unsere Step-Kurse sind unterteilt in Step Aerobic 1, speziell für Beginner und Wiedereinsteiger und Step Aerobic 2 für Fortgeschrittene.

VINYASA YOGA

Vinyasa ist ein Yogastil für alle, die den Alltagsstress hinter sich lassen und sich nach kraftvollen Asanas entspannen möchten. Die Atmung verbindet die dynamischen und fließenden Bewegungen. Vinyasa Yoga ist für alle Levels geeignet.

WAKE UP YOGA

Energie tanken und ausgeglichen in den Tag starten: unser Wake up Yoga Kurs ist ideal für alle Frühaufsteher! Durch die gezielten Übungen des Yoga am morgen werden die Beweglichkeit und die Mobilisation des Körpers gefördert.

ZUMBA

Tanz dich fit! Zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Reggaeton und Merengue werden einfache Schritte kombiniert, so dass jeder mitmachen kann. Die Kondition wird gesteigert und die Figur geformt.

**Die Teilnahme an den Kursen ist für tus|fit Mitglieder kostenlos.
Auch ohne eine tus|fit Mitgliedschaft kann an unserem Kursprogramm
teilgenommen werden.**

10er Kurskarte

65,- € tus Stuttgart Mitglied

95,- € Nichtmitglied

Tageskarte Kurse

10,- €