

## Öffnungszeiten:


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

Fr. 08:00 – 21:00  
 Sa./So./Feiert. 09:00 – 19:00

## Kontakt:

tus Stuttgart 1867 e.V. / tus|fit  
 Königstraße 37, 70597 Stuttgart  
 Tel.: 0711 97661-50, E-Mail: info@tus-stuttgart.de

## Kursprogramm

Montag			Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Sonntag	
KR1	KR2	SP	KR1	KR2	KR1	KR2	SP	KR1	KR2	KR1	KR2	KR2	SP
08:30 – 09:25 Hot Iron 2 Steffi	08:00 – 09:00 Wake up Yoga Constance			08:30 – 09:25 Rückenfit Yoga Anette	07:30 – 08:30 Wake up Yoga Timea								
09:30 – 10:25 Bodyfit Steffi	09:30 – 10:25 Rückenfit Koordin. Verena			09:30 – 10:30 Fit ab 60+ Anette	09:30 – 10:25 Body Workout Marisol				09:30 – 10:25 BBP Marion	09:30 – 10:25 Bodyfit Estrella		Ab ca. 10:00 Jeden Sonntag rotierender Wechsel Siehe Aushang tus fit!	10:30 – 11:30 Spinning Michael 11:35 – 12:35 Spinning Michael
	10:30 – 11:30 BBP Verena				10:30 – 11:30 Rückenfit Bewegl. Marisol				10:30 – 11:30 Pilates Marion	10:30 – 11:30 Fit ab 60+ Estrella			
17:50 – 18:30 Sling Training Tobi			16:30 – 17:30 Pilates Julia		17:00 – 17:55 Pilates Karina				16:50 – 17:50 Pilates Julia		17:00 – 18:00 Core Workout Maja		
18:45 – 19:35 Functional Training* Tobi	18:00 – 19:00 Hot Iron Cross Yvi	18:00 – 19:00 BodyArt Timea	19:05 – 20:05 HIIT* Anny	18:00 – 19:00 Langhantel Power Sven	18:00 – 19:00 Intensive Yoga Karina	18:15 – 19:10 Body Workout Maja	18:00 – 19:00 Spinning Annette/ Hubi		18:30 – 19:30 Hot Iron 2 Stephan			Weitere Infos unter: 	
19:40 – 20:30 Functional Training* Tobi	19:05 – 20:05 Body Workout Yvi		20:00 – 21:15 Balance Yoga Helma	19:10 – 20:10 Deep Work Sven	19:05 – 20:15 Fitness Boxen Juan	19:15 – 20:15 Zumba Maja	19:05 – 20:05 Spinning Annette/ Hubi	19:00 – 20:15 Balance Yoga Helma	19:40 – 20:40 AROHA Stephan		19:00 – 20:30 Vinyasa Yoga Regina		Scan me!

\*Kurs findet bei gutem Wetter Outdoor statt!

## **AROHA**

ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt. Festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Ein Kurs, an dem jeder ohne Vorkenntnisse, in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

## **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!

## **BODY & MIND**

Abwechslungsweise liegt der Schwerpunkt auf Yoga, Pilates, Stretching und Entspannung. Lasst euch überraschen!

## **BODYART**

Ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Körper- und Bewusstseinstaining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin und auf Übungen aus Therapie, Yoga, Qigong, Tai-Chi und Do In. Im bodyART Training werden aktive und passive Bewegungen, sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft.

## **BODYFIT/BODY WORKOUT**

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

## **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 eigenem Rhythmus und bestimmt sein Tempo selbst. Alles KANN, nichts MUSS...!

## **FIT AB 60+**

Sanftes und funktionelles Ganzkörpertraining der im Alltag stark beanspruchten Muskulatur, mit Schwerpunkt auf die tiefliegende Muskulatur des Rückens, um Haltungsschäden und alltägliches Leiden vorzubeugen, die Muskulatur zu kräftigen und auch bis ins hohe Alter fit und beweglich zu bleiben. Mit voller Energie durch den Alltag!

## **FUNCTIONAL TRAINING OUTDOOR**

Eine Kombination aus funktionellen und athletischen Ganzkörperübungen! Die Übungen bestehen hauptsächlich darin, mehrere Muskelketten gleichzeitig zu beanspruchen. In einem Zirkel aufgebaut, werden intensive Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen durchgeführt. Unter anderem werden Kettlebell und Sandbags eingesetzt. Findet bei schlechtem Wetter im Kursraum 1 statt.

## **HIIT**

HIIT steht für high intensity interval training. Das beschreibt 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.

## **HOT IRON 1/2/CROSS**

Hot Iron ist ein sehr intensives und effektives Kraftausdauertraining mit der Langhantel, um den ganzen Körper zu kräftigen, zu straffen und zu definieren. Für Frauen und Männer, egal welchen Alters und welcher Leistungsstufe. In der Hot Iron 2 Stunde kommen neue Bewegungsvariationen dazu, um der Muskulatur neue Reize zu geben. Vorkenntnisse im Hot Iron 1 sind erforderlich! Der Königskurs des Iron System: höchstmögliche Muskelstraffung und Körperfettreduktion mit gesteigerten Gewichten und relativ wenigen Wiederholungen. Mehr bekomme ich nirgendwo!

## **FITNESS BOXEN**

Fitness Boxen vereint Kampfsportelemente mit High Intensity Elementen und fördert den Kraftaufbau bei gleichzeitiger Fettverbrennung. Koordination und Reflexe werden durch gezielte Übungen gefordert und gefördert.

## **PILATES**

- 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. Ein Training, welches Dich mit Energie erfüllt! (Hinweis: siehe § 20)

## **RÜCKENFIT BEWEGLICHKEIT/KOORDINATION**

Mobilisation der Wirbelsäule mit dem Ziel, den Rücken von der Halswirbelsäule bis zum Kreuzbein beweglicher zu machen. Ein wirksames, propriozeptives und koordinatives Rückentraining zur Verbesserung der Haltung, Gelenkstabilisation und dem Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. (Hinweis: siehe § 20)

## **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 Ausdauertraining. Bitte die Kurseinstufung den aktuellen Spinning-Plänen entnehmen.

## **YOGA/VINYASA 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. Unsere Yoga Kurse haben verschiedene Fokusse und verschiedene Yogastile. Vinyasa Yoga ist für alle Levels geeignet. Die Atmung verbindet die dynamischen und fließenden Bewegungen. Vinyasa ist ein Yogastil für alle, die den Alltagsstress hinter sich lassen und sich nach kraftvollen Asanas entspannen möchten. Yoga am Freitagabend - der perfekte Start ins Wochenende. Entdecke die Welt von Yoga!

## **ZUMBA**

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