

GÜLTIG AB 1. MAI 2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30 – 10.25 <b>FIT &amp; BALANCE</b> ①	9.30 – 10.25 <b>WORKOUT</b> ①	9.00 – 09.55 <b>RÜCKENFIT</b> ①	9.30 – 10.25 <b>WORKOUT</b> ①		12.00 – 12.55 <b>WORKOUT</b> ①	11.00 – 12.25 <b>BODY &amp; STRETCH</b> ①
10.30 – 11.25 <b>HATHA YOGA</b> ③	10.30 – 10.55 <b>RÜCKENFIT EXPRESS</b> ①	10.00 – 10.55 <b>EASY STEPWORKOUT</b> ①	10.30 – 11.25 <b>PILATES</b> ①	10.00 – 10.55 <b>EVERGREENS</b> ①	13.00 – 13.55 <b>ZUMBA</b> ①	12.00 – 12.55 <b>CYCLING</b> ④
					14.00 – 14.55 <b>JUMPING</b> ①	13.00 – 13.55 <b>BOXEN *</b> ①
		17.00 – 18.25 <b>SELBSTVERTEIDIGUNG</b> ①				
18.00 – 18.55 <b>CYCLING</b> ④	18.00 – 18.25 <b>CORE EXPRESS</b> ②	17.30 – 18.25 <b>PILATES</b> ③	18.00 – 19.15 <b>HATHA YOGA</b> ③	17.30 – 18.25 <b>RÜCKENFIT</b> ①		
18.30 – 19.25 <b>EASY STEPWORKOUT</b> ①	18.30 – 18.55 <b>PO EXPRESS</b> ②	18.30 – 19.25 <b>WORKOUT</b> ①	18.30 – 19.25 <b>WORKOUT</b> ①	18.30 – 19.25 <b>JUMPING</b> ①		
	18.30 – 19.25 <b>RÜCKENFIT</b> ①					
19.00 – 19.55 <b>RÜCKENFIT</b> ②	19.00 – 19.55 <b>CYCLING</b> ④	19.30 – 20.25 <b>JUMPING</b> ①	19.30 – 20.55 <b>BOXEN *</b> ①			
20.00 – 20.55 <b>JUMPING / JUMPING TABATA</b> ①	19.30 – 20.25 <b>ZUMBA</b> ①	19.30 – 20.25 <b>ZIRKELTRAINING</b> ⑤	19.30 – 20.25 <b>CYCLING</b> ④			
20.00 – 20.55 <b>OUTDOOR BOOTCAMP</b> ⑤						

### KURS RÄUME

- ① KURSRAUM 1
- ② KURSRAUM 2
- ③ RAUM 3 - YOGA
- ④ RAUM 4 - CYCLING
- ⑤ RAUM 5 - FUNCTIONAL

\* MMA Handschuhe erforderlich

Bitte nehmt Euch ein Handtuch und etwas zu Trinken mit.

## KURSBESCHREIBUNG

### **FIT & BALANCE**

Fit & Balance ist eine Kombination aus Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Ein Ganzkörpertraining, das den Kreislauf und die Körpermitte aktiviert, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit fördert und die Figur strafft.

### **BODY & STRETCH**

Das Wohlfühlprogramm für den Sonntag: Erst Training für den ganzen Körper und zum Ende ein ausgiebiges Dehnen.

### **HATHA YOGA**

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch das Üben von Asanas (Yogapositionen), Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

### **PILATES**

Ruhige, fließende aber dennoch kraftvolle Bewegungen fordern deine Rumpfmuskulatur und fördern deine Beweglichkeit. Durch die Fokussierung auf die Atmung wird deine Lunge mittrainiert und du findest mehr innere Ruhe.

### **CORE EXPRESS**

Trainiere in 25 knackigen Minuten deinen Core (Rumpf). Bauch, Po, Rücken und Schultern werden gefordert und geformt.

### **PO EXPRESS**

25 Minuten alles für den schönen und knackigen Po.

### **RÜCKENFIT**

Verbessere deine Haltung, stärke deinen Rücken und werde beweglicher. Trainiere deinen Rumpf, deine koordinativen Fähigkeiten und fühl dich einfach wieder wohl.

### **CYCLING**

Cycling ist eine ganz besondere Form des Herzkreislauftrainings. Man fährt mit dem Fahrrad imaginäre Routen durch Berge und Täler. Die mitreißende Musik sowie der anleitende Trainer motivieren dich und geben die Geschwindigkeit vor. Da der Tretwiderstand individuell eingestellt werden kann, findet das Strampeln in größeren Gruppen bei allen Altersschichten und Fitnessniveaus Anklang.

### **SELBSTVERTEIDIGUNG**

Lerne verschiedene Techniken um dich selber im Falle des Falles zu verteidigen. Für jedes Alter geeignet!

### **ZIRKELTRAINING**

55 Minuten abwechslungsreiches Zirkeltraining mit funktionellen Übungen. Trainiere deine Kraft, Ausdauer, Koordination und verbessere deine Beweglichkeit.

### **EVERGREENS**

Training 50+. In diesem Kurs werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit speziell für die nicht mehr ganz so jungen Hüpfher trainiert. Muskeln, Knochen und das Gehirn werden dankbar sein.

### **ZUMBA**

Heiße lateinamerikanische Rhythmen aus den Tanzstilen Merengue, Salsa, Cumbia und Afro werden euer Blut mit viel Spaß zum Kochen bringen. Fühlt Euch wie in Rio de Janeiro.

### **JUMPING**

Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Kein Wunder, Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik.

### **JUMPING TABATA**

Die noch intensivere Jumpingstunde. 55 Minuten herausforderndes Zirkeltraining auf dem Trampolin.

### **EASY-STEPWORKOUT**

Step, der absolute Klassiker! Einfache aber trotzdem herausfordernde Choreografien werden deine Ausdauer sowie Beine und Po auf Vordermann/frau bringen.

### **WORKOUT**

Training für den ganzen Körper. Cardio und Kraftelemente stehen hier im Fokus. Mit klassischen und modernen Übungen wird dein Körper in Form gebracht.

### **OUTDOOR-BOOTCAMP**

Trotze der Natur und absolviere ein abwechslungsreiches Zirkeltraining im Freien. Bei Wind und Wetter (nur Gewitter treibt uns rein)!

### **ÖFFNUNGSZEITEN**

**Mo – Do** 8 – 23 Uhr **Fr** 8 – 22 Uhr

**Sa / So / Feiertage** 9 – 18 Uhr

### **Sportlife Pulheim**

Stommelner Str. 143 / 50259 Pulheim

**Tel. 0 22 38 / 96 51 40**

**www.sportlife-pulheim.de**

**info@sportlife-pulheim.de**

Inhaber: Matthias Bollen