

GÜLTIG AB 25. FEBRUAR 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30 – 10.25 <b>FIT &amp; BALANCE</b> ①		9.30 – 10.25 <b>RÜCKENFIT</b> ①	9.30 – 10.25 <b>WORKOUT</b> ①	9.30 – 10.25 <b>DANCE-MIX</b> ①	11.00 – 11.55 <b>JUMPING ANFÄNGER</b> ①	11.00 – 12.25 <b>BODY &amp; STRETCH</b> ①
10.30 – 11.55 <b>HATHA YOGA</b> ③	11.00 – 11.45 <b>VITAL UND FIT</b> ①	10.30 – 11.25 <b>MOBILITY-WORKOUT</b> ①	10.30 – 11.25 <b>PILATES</b> ①	9.30 – 10.25 <b>WORKOUT</b> ②	12.00 – 12.55 <b>WORKOUT</b> ①	12.00 – 12.55 <b>CYCLING</b> ④
				10.30 – 11.15 <b>RÜCKENFIT</b> ②	13.00 – 13.55 <b>ZUMBA</b> ①	13.00 – 13.55 <b>BOXEN</b> ①
				10.30 – 11.25 <b>HATHA-YOGA</b> ③		
		17.00 – 18.25 <b>SELBSTVERTEIDIGUNG</b> ②		17.30 – 18.25 <b>RÜCKENFIT</b> ①		
18.30 – 19.25 <b>POWERSTEP</b> ②	18.00 – 18.55 <b>BOP</b> ②	18.30 – 19.25 <b>STRONG!</b> ①	18.30 – 19.25 <b>HATHA YOGA</b> ③	18.30 – 19.25 <b>JUMPING</b> ①		
18.30 – 19.25 <b>RÜCKENFIT</b> ①	18.30 – 19.25 <b>RÜCKENFIT</b> ①	18.30 – 19.25 <b>YIN YOGA</b> ab 6. März ③	18.30 – 19.25 <b>WORKOUT</b> ①			
19.30 – 20.25 <b>BOOTCAMP</b> ⑤	19.00 – 19.55 <b>CYCLING</b> ④	19.30 – 20.25 <b>BOOTCAMP</b> ⑤	19.30 – 20.55 <b>BOXEN</b> ①			
19.30 – 20.25 <b>JUMPING*</b> ①	19.30 – 20.25 <b>ZUMBA</b> ①		19.30 – 20.25 <b>CYCLING</b> ④			

## KURSRAUME

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

\* jeden ersten Monat im Monat  
JUMPING TABATHA

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.

### **YIN YOGA**

Sitzende und liegende Positionen werden gehalten, um tiefere Wirkungen für das Bindegewebe zu erzielen. Besonders sanfte Entspannung für Körper, Geist und Seele.

### **VITAL UND FIT**

Das sanfte Ganzkörpertraining für alle. Kraft, Kondition und Koordination werden sanft aber bestimmt geschult. Für mehr Vitalität und Fitness.

### **JUMPING TABATA**

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

### **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.

### **POWERSTEP**

Schnelle, energiegeladene und anspruchsvolle Choreografien bringen dich in dieser Stunde ordentlich ins Schwitzen und deine Kondition in Höchstform.

### **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!

### **WORKOUT**

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

### **BOXEN**

Intensives Training rund ums Boxen. Mehr Technik, mehr Kraft, mehr Ausdauer, mehr Schnelligkeit und mehr Koordination.

### **BOOTCAMP**

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

### **SELBSTVERTEIDIGUNG**

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

### **CYCLING**

Cycling ist eine ganz besondere Form des Herz-Kreislauftrainings. 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.

### **STRONG!**

Ist kraftvolles Konditionstraining im Temporausch. Beats und Effekte sind genau auf das Training abgestimmt, damit du noch intensiver an Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer arbeitest. Power und Fun!

### **RÜCKENFIT**

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

### **ÖFFNUNGSZEITEN**

**Sommer: 1. April – 30. September**

**Mo – Fr 7.30 – 22 Uhr**

**Sa / So / Feiertage 9 – 18 Uhr**

**Winter: 1. Oktober – 31. März**

**Mo – Fr 7.30 – 23 Uhr**

**Sa / So / Feiertage 9 – 20 Uhr**

### **Sportlife Pulheim**

Stommelner Str. 143 / 50259 Pulheim

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

**[www.sportlife-fitness.de](http://www.sportlife-fitness.de)**

**[info@sportlife-fitness.de](mailto:info@sportlife-fitness.de)**

Inhaber: Matthias Bollen