

GÜLTIG AB 16. SEPTEMBER 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30 – 10.25 FIT & BALANCE ①		9.30 – 10.25 RÜCKENFIT ①	9.30 – 10.25 WORKOUT ①	9.30 – 10.25 DANCE MIX ①	11.00 – 11.55 MOBILITY ①	09.30 – 10.25 GOOD MORNING YOGA ③
10.30 – 11.55 HATHA YOGA ③	11.00 – 11.45 VITAL UND FIT ①	10.30 – 11.25 BOP ①	10.30 – 11.25 PILATES ①	9.30 – 10.25 WORKOUT ②	12.00 – 12.55 WORKOUT ①	10.30 – 11.25 POUND ** ①
				10.30 – 11.15 RÜCKENFIT ②	13.00 – 13.55 DANCE ①	10.30 – 11.55 BODY & STRETCH *** ①
				10.30 – 11.25 HATHA-YOGA ③		12.00 – 12.55 CYCLING ④
						13.00 – 13.55 BOXEN ①
18.30 – 19.25 POWERSTEP ②		17.00 – 18.25 SELBSTVERTEIDIGUNG ②		17.30 – 18.25 RÜCKENFIT ①		
18.30 – 19.25 CYCLING ④	18.00 – 18.55 BOP ②	18.30 – 19.25 STRONG! ①	18.30 – 19.25 HATHA YOGA ③	18.30 – 19.25 JUMPING ①		
18.30 – 19.25 RÜCKENFIT ①	18.30 – 19.25 RÜCKENFIT ①	18.30 – 19.25 YIN YOGA ③	18.30 – 19.25 WORKOUT ①			
19.30 – 20.25 JUMPING* ①	19.00 – 19.55 CYCLING ④	19.00 – 19.55 DANCE MIX ②	19.30 – 20.55 BOXEN ①			
19.30 – 20.25 BOOTCAMP ⑤	19.30 – 20.25 ZUMBA ①	19.30 – 20.25 BOOTCAMP ⑤	19.30 – 20.25 CYCLING ④			

KURSRAUME

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

Bitte nehmt Euch ein Handtuch und etwas zu Trinken mit.

➤ Neue Kurse

* jeden ersten Montag im Monat JUMPING TABATHA

** Immer in den geraden Kalenderwochen

*** Immer in den ungeraden Kalenderwochen

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 – Do 7.30 – 23 Uhr

Fr 7.30 – 22 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

info@sportlife-fitness.de

Inhaber: Matthias Bollen