

Kursplan

Gültig ab dem 01.12.2023

SPORT *life*

MO	Di	MI	Do	Fr	Sa	So
09:30 - 10:25 Fit & Balance	09:30 - 10:15 <i>Rehasport</i>	10:30 - 11:15 <i>Rehasport</i>	09:30 - 10:25 Full Body Workout	09:30 - 10:15 <i>Rehasport</i>	09:30 - 10:15 <i>Rehasport</i>	
10:40 - 11:25 <i>Rehasport</i>	10:30 - 11:25 Vital & Fit	17:30-18:25 Self Defence	10:30-11:25 Pilates	10:30 - 11:25 Rücken Fit	11:00 - 11:55 Body Tuning	
18:00 - 18:30 Bauch Express	18:00-18:30 Bauch Express	17:30-18:25 Faszien Yoga	18:15 - 19:00 <i>Rehasport</i>	17:00 - 17:55 Rücken Yoga		
18:30 - 19:25 Workout	18:30 - 19:25 Yin Yoga	18:30-19:25 Strong Nation	18:45 - 19:40 Cycling			
19:30 - 20:25 Jumping	18:30 - 19:25 Rücken Fit		19:15 - 20:00 <i>Rehasport</i>			
19:30 - 20:25 Bootcamp	18:30 - 19:25 Cycling					
	19:30 - 20:25 Zumba					

Öffnungszeiten Winter

Mo-Do 08:00 - 23:00 Uhr

Fr 08:00 - 22:00 Uhr

Sa-So 09:00 - 20:00 Uhr

Kontakt

Stommelner Str. 143

50259 Pulheim

Tel.: 02238 / 965140

info@sportlife-fitness.de

Erdgeschoss
 1.Etage
 Yoga

www.sportlife-pulheim.de

Kursbeschreibung

SPORT *life*

Faszien Yoga:

Dynamischer Yoga-Stil ohne die Intensität ruckartiger Bewegungen und Sprünge von besonders aktiven Yoga-Stilen. Es handelt sich um eine passive Art des Yogas, die sich vor allem durch fließende Bewegungen auszeichnet. Elastizität, Geschmeidigkeit und Dehnfähigkeit werden erarbeitet, Verspannungen und Verklebungen im Gewebe gelöst.

Pilates:

Stärkt besonders die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung, steigert die Flexibilität und das Gleichgewicht. Erlernung der richtigen Atemtechnik.

Yin Yoga:

Für Yoga Anfänger. Langsame & passive Bewegungen stehen im Vordergrund. Es fördert die Beweglichkeit, löst verklebte Faszien und stärkt Bänder, Sehnen und Gelenke. Danach fühlt man sich sowohl vollgetankt als auch entspannt.

Rücken Yoga:

Der Fokus liegt hier auf der Stärkung und Stabilisation der Rückenmuskulatur. Ganzheitlich bietet der Kurs für Körper, Geist und Seele etwas.
(Ungeeignet bei schwerwiegenden Rücken-Erkrankungen)

Cycling:

Für Teilnehmer aller Fitnesslevels. Es ist wichtig, dass alle Spaß haben und sich mit dem Cycling-Rad auspowern können. Trainiere deinen Körper und lass dich inspirieren.

Zumba:

Spezielles Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Hierbei wird mit lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen der ganze Körper trainiert.

Strong Nation:

STRONG Nation™ ist ein revolutionäres, hochintensives 60-Minuten-Workout für den ganzen Körper, bei dem jede einzelne Cardio- und Muskeltrainingsübung zu speziell produzierter Musik ausgeführt wird.

Full Body Workout:

Abwechslungsreiches Workout für den gesamten Körper. Figurorientiertes Training mit Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Hanteln.

Bodytuning:

Tabata-Elemente, die deine Fitness auf ein neues Level bringen. Tabata ist eine hochintensive Intervallmethode, bei der du dich in kurzen, aber intensiven Intervallen auspowerst.

Bauch Express:

Nach einer kurzen Aufwärmrunde des ganzen Körpers, werden die Bauch- und Rumpfmuskeln in einem knackigen, kurzen, intensiven Training gekräftigt und ausdauernd belastet. Danach erfolgt eine kurze Dehnungs- & Mobilisationsphase.

Rückenfit:

Ganzheitliches, faszienbetontes Training, um Stabilität und Beweglichkeit für den Alltag zu erlangen und Dysbalancen auszugleichen. Hier kommen Übungen aus dem Bereich der Wirbelsäulen- und funktionellen Gymnastik sowie Entspannungstechniken zum Einsatz.

Fit & Balance:

Kräftigung sowie stabilisierende Elemente aus dem Workout- und Pilatesbereich werden harmonisch miteinander verbunden.

Bootcamp:

Zirkeltraining bestehend aus verschiedenen Kraft- & Ausdauerstationen, bei denen voller Einsatz gefragt ist. Wer sich auspowern will, ist hier genau richtig.

Jumping:

Ganzheitliches Training, bei dem jede Menge Endorphine ausgeschüttet werden. Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskulatur. Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit werden ebenso trainiert.

Rehasport:

Rehasport bei **Sportlife** bietet, orthopädisch erkrankten Teilnehmern, bewegungstherapeutische sportliche Aktivitäten. Diese sind stark von den gesundheitlichen Einschränkungen und dem Krankheitsbild der Teilnehmer abhängig. Das Ziel besteht darin, die Teilnehmer mit gezielter medizinischer Gymnastik zu motivieren und aktivieren, sowie durch Ausdauer-, Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsgymnastik, dem Alltag selbst wieder aktiv gegenüber stehen zu können.
(Ungeeignet für Teilnehmer der Inneren Medizin)

Öffnungszeiten Winter

Mo-Do 08:00 - 23:00 Uhr
Fr 08:00 - 22:00 Uhr
Sa-So 09:00 - 20:00 Uhr

Kontakt

Stommeler Str. 143
50259 Pulheim
Tel.: 02238 / 965140
info@sportlife-fitness.de