

# KURSPLAN

SPORT *life*

Gültig ab dem 04.02.2025

MO	Di	MI	Do	Fr	Sa	So
09:30 - 10:25 <b>Fit &amp; Balance</b> <i>Mit Tatjana</i>	09:30 - 10:15 <b>Rehasport</b> <i>Mit Zaid</i>	10:30 - 11:15 <b>Rehasport</b> <i>Mit Zaid</i>	09:30 - 10:25 <b>Full Body Workout</b> <i>Mit Tatjana</i>	09:30 - 10:15 <b>Rehasport</b> <i>Mit Zaid</i>	09:30 - 10:15 <b>Rehasport</b> <i>Mit Salva</i>	11:00 - 11:55 <b>Functional-Training</b> <i>Mit Salva</i>
10:45 - 11:30 <b>Rehasport</b> <i>Mit Zaid</i>	10:30 - 11:25 <b>Vital &amp; Fit</b> <i>Mit Zaid</i>	12:00 - 12:45 <b>Rehasport</b> <i>Mit Zaid</i>	10:30-11:25 <b>Pilates</b> <i>Mit Tatjana</i>	10:30 - 11:25 <b>Rücken Fit</b> <i>Mit Zaid</i>	11:00 - 11:55 <b>Body Tuning</b> <i>Mit Andrea</i>	
10:40 - 11:35 <b>Hatha Yoga</b> <i>Mit Katja</i>	12:00 - 12:45 <b>Rehasport</b> <i>Mit Zaid</i>	15:30 - 16:15 <b>Rehasport</b> <i>Mit Salva</i>	18:00 - 18:55 <b>Core Relax</b> <i>Mit Salva</i>	15:00 - 15:45 <b>Rehasport</b> <i>Mit Zaid</i>	12:00 - 12:55 <b>Mobility</b> <i>Mit Salva</i>	
15:00 - 15:45 <b>Rehasport</b> <i>Mit Marius</i>	17:00-17:55 <b>Tennis-Workout</b> <i>Mit Marius</i>	16:30 - 17:15 <b>Rehasport</b> <i>Mit Salva</i>	18:15 - 19:00 <b>Rehasport</b> <i>Mit Christiane</i>	17:00 - 17:55 <b>Rücken Yoga</b> <i>Mit Sabine</i>		
17:00 - 17:45 <b>Rehasport</b> <i>Mit Marius</i>	18:30 - 19:25 <b>Rücken Fit</b> <i>Mit Mirna</i>	17:30-18:25 <b>Faszien Yoga</b> <i>Mit Mirna</i>	18:30 - 19:25 <b>Cycling</b> <i>Mit Lars</i>			
18:00 - 18:25 <b>Bauch Express</b> <i>Mit Jannik/Marius</i>	18:30 - 19:25 <b>Cycling</b> <i>Mit Peter</i>	18:30-19:30 <b>Strong Nation</b> <i>Mit Mirna</i>	19:15 - 20:00 <b>Rehasport</b> <i>Mit Christiane</i>			
18:30 - 19:25 <b>Workout</b> <i>Mit Andrea</i>	19:30 - 20:25 <b>Zumba</b> <i>Mit Mirna</i>	18:30 - 19:25 <b>Yin Yoga</b> <i>Mit Katja</i>				
19:30 - 20:25 <b>Jumping</b> <i>Mit Gaby</i>		19:45 - 20:40 <b>HIIT Training</b> <i>Mit Salva</i>				

## Öffnungszeiten

**Sommer (01.05.-31.08.24)**

**Mo-Fr** 08:00 - 22:00 Uhr

**Sa-So/Feiertag** 09:00 - 18:00 Uhr

**Winter (01.09.-30.04.25)**

**Mo-Do** 08:00 - 23:00 Uhr

**Fr** 08:00 - 22:00 Uhr

**Sa-So/Feiertag** 09:00 - 20:00 Uhr

## Kontakt

Stommelner Str. 143, 50259 Pulheim

Tel.: 02238 / 965140, info@sportlife-fitness.de

 Erdgeschoss

 1.Etage

 Yogaraum

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

## 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 aufgetankt 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)**

## Hatha Yoga:

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

## 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 latein-amerikanischen 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.

## Jumping

Jumping fördert die Konzentration und stärkt die Knochenstruktur. Das gelenkschonende springen und federn auf dem Trampolin mit Moves zu cooler Musik macht Spaß und verbessert die Ausdauerfähigkeit.

## 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.

## Vital & Fit:

Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur, sowie leichte Balanceübungen sind Bestandteil des Kurses Vital und Fit.

## Core Relax:

Trainingsform in ruhiger Atmosphäre zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körpermitte. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei.

## Functional Training

Functional Training beschreibt eine ganzheitliche Trainingsart, die den gesamten Körper beansprucht und sowohl Kraft und Ausdauer als auch Koordination und Beweglichkeit fördert.

## HIIT-Training

Hochintensives Intervalltraining - kurz HIIT - kann in kurzer Zeit die Fitness steigern und dazu viele Kalorien verbrennen. Es wechseln sich kurze, sehr intensive Belastungsphasen mit weniger anstrengenden Phasen ab.

## Mobility

Beweglichkeitsübungen, die die Bandbreite der Bewegungen, die dein Körper ausführen kann, erhöhen. Dazu gehören Flexibilität, aber auch Gleichgewicht und Kraft. Die gesamte Kombination ist der beste Weg, um Verletzungen zu vermeiden.

## Tennis-Workout

Spezielles Kraft- und Ausdauertraining für mehr Power in deinen Schlägen

- Schnelligkeits- und Agility-Drills, um deine Beinarbeit zu optimieren
- Mobilitäts- und Stabilitätsübungen, um Verletzungen vorzubeugen
- Koordinations- und Reflex-Training, damit du schneller auf den Ball reagieren kannst
- Regeneration & Flexibilität, um deine Performance langfristig zu steigern

## 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)**