

KURSPLAN

Gültig ab dem **01.04.2025**

| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|--|---|---|--|---|---|----|
| 09:30 - 10:25 Fit & Balance <i>Tatjana</i> | 09:30 - 10:15 Rehasport <i>Zaid</i> | 9:30 - 10:15 Reha Diabetes & Adipositas <i>Zaid</i> | 09:30 - 10:25 Full Body Workout <i>Tatjana</i> | 09:30 - 10:15 Rehasport <i>Zaid</i> | 09:30 - 10:15 Rehasport <i>Salva</i> | |
| 10:45 - 11:30 Rehasport <i>Zaid</i> | 10:30 - 11:25 Vital & Fit <i>Zaid</i> | 10:30-11:15 Rehasport <i>Zaid</i> | 10:30-11:25 Pilates <i>Tatjana</i> | 10:30 - 11:25 Rücken Fit <i>Zaid</i> | 10:30 - 11:15 Rehasport <i>Salva</i> | |
| 10:40 - 11:35 Hatha Yoga <i>Katja</i> | 12:00 - 12:45 Rehasport <i>Zaid</i> | 12:00 - 12:45 Rehasport <i>Zaid</i> | 17:00 - 17:45 Rehasport <i>Salva</i> | 15:00 - 15:45 Rehasport <i>Zaid</i> | 11:30 - 12:25 Circle-Workout <i>Salva</i> | |
| 15:00 - 15:45 Rehasport <i>Marius</i> | 18:30 - 19:25 Rücken Fit <i>Trainer</i> | 15:30 - 16:15 Rehasport <i>Salva</i> | 18:00 - 18:45 Rehasport <i>Salva</i> | 17:00 - 17:55 Rücken Yoga <i>Sabine</i> | | |
| 17.00 - 17:45 Rehasport <i>Marius</i> | 18:00 - 18:45 Rehasport <i>Christiane</i> | 16:30-17:15 Rehasport <i>Salva</i> | 18:00 - 18:55 Yoga Relax <i>Andrea</i> | | | |
| 18:00 - 18:25 Bauch Express <i>Jannik/Marius</i> | 18:30 - 19:25 Cycling <i>Peter</i> | 17:30-18:25 Faszien Yoga <i>Trainer</i> | 19.00 -19.55 Cycling <i>Salva</i> | | | |
| 18:30 - 19:25 Workout <i>Andrea</i> | 19:00 - 19:45 Rehasport <i>Christiane</i> | 18:30-19:30 Strong Nation <i>Trainer</i> | | | | |
| 19:30 - 20:25 Jumping <i>Gaby</i> | 19:30 - 20:25 Zumba <i>Trainer</i> | 18:30 - 19:25 Yin Yoga <i>Katja</i> | | | | |
| | | 19:45 - 20:40 HIIT Training <i>Salva</i> | | | | |

Öffnungszeiten
Sommer (01.05.-31.08.25)
Mo-Fr 08:00 - 22:00 Uhr
Sa-So/Feiertag 09:00 - 18:00 Uhr

Winter (01.09.-30.04.26)
Mo-Do 08:00 - 23:00 Uhr
Fr 08:00 - 22:00 Uhr
Sa-So/Feiertag 09:00 - 20:00 Uhr

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

Yoga Relax:

In diesem Kurs werden sanfte Yogaübungen praktiziert und der Fokus auf Ausgleich von Körper, Geist und Seele gelegt. Sodass Entspannung eintritt.

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.

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.

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.

Rücken Fit:

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.

Circle Workout:

Ziel des Circle Workouts ist es, alle großen Muskelgruppen zu beanspruchen, also der Arme, des Schultergürtels, des Rückens, der Brust, des Bauches und der Beine. Das heißt, jede Übung soll nach Möglichkeit auf eine andere Muskelgruppe abzielen, sodass der gesamte Körper gefordert wird.

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.

Workout

Ein Workout bezieht sich in der Regel auf eine einzelne, kurzzeitige körperliche Aktivität, die dazu dient, den Körper zu aktivieren und Energie zu verbrennen. Es kann Übungen wie Cardio-Training oder Körpergewichtsübungen umfassen und hat oft das Ziel, Stress abzubauen oder das allgemeine Wohlbefinden 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.

Rehatraining für Diabetes und Adipositas Trainingsprogramme zielen darauf ab, die Bewegungsqualität zu verbessern, die Teilnahme an Aktivitäten des täglichen Lebens zu erleichtern, etwaige Schmerzen zu lindern, den Blutzucker zu senken und letztendlich das Fortschreiten der Erkrankung und ihrer multisystemischen Komplikationen zu verlangsamen.

(Ungeeignet für Teilnehmer der Inneren Medizin)