

KURSPLAN

Gültig ab dem 01.10.2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:30 - 10:25 Bodylates	09:30 - 10:15 <i>Rehasport</i>	9:30 - 10:15 <i>Reha Diabetes & Adipositas</i>	09:30 - 10:25 Full Body Workout	09:30 - 10:15 <i>Rehasport</i>	09:30 - 10:15 <i>Rehasport</i>	
10:45 - 11:30 <i>Rehasport</i>	10:30 - 11:25 Vital & Fit	10:30-11:15 <i>Rehasport</i>	10:30-11:25 Pilates auf dem Hocker	10:30 - 11:25 Rücken Fit	10:30 - 11:15 <i>Rehasport</i>	
10:40 - 11:35 Hatha Yoga	12:00 - 12:45 <i>Rehasport</i>	11:30 - 12:15 <i>Rehasport</i>	16:30 - 17:15 <i>Rehasport</i>	15:00 - 15:45 <i>Rehasport</i>	11:30 - 12:25 Circle-Workout	
16:00 - 16:45 <i>Rehasport</i>	18:30 - 19:25 Rücken Fit	15:30 - 16:15 <i>Rehasport</i>	17:30 - 18:15 <i>Rehasport</i>	17:00 - 17:55 Rücken Yoga		
17.00 - 17:45 <i>Rehasport</i>	18:00 - 18:45 <i>Rehasport</i>	16:30-17:15 <i>Rehasport</i>	18:00 - 18:55 Yoga Relax			
18:00 - 18:25 Bauch Express	18:30 - 19:25 Cycling	17:30-18:25 Faszien Yoga	19.00 -19.55 Cycling			
18:30 - 19:25 Workout	18:45 - 19:30 <i>Rehasport</i>	18:30-19:30 Strong Nation	19.00 -19.45 <i>Rehasport</i>			
19:30 - 20:25 Jumping	19:30 - 20:25 Zumba	18:30 - 19:25 Yin Yoga				
		19:45 - 20:40 HIIT-Training				

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
 Stommelner 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.

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.

Bodylates:

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

Pilates auf dem Hocker:

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

Vital & Fit:

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

Circle Workout:

Alle großen Muskelgruppen werden beansprucht, der Arme, des Schultergürtels, des Rückens, der Brust, des Bauches und der Beine. 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. Wechsel von kurzen, intensiven Belastungsphasen mit weniger anstrengenden Phasen.

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)

Rehasport ist nur mit ärztlicher Verordnung und Genehmigung der Krankenkasse möglich.