KURSPLAN

SPORTlife
LEBEN HEISST BEWEGUNG

Gültig ab dem 01.03.2026

MO

09:30 - 10:25
Bodylates

10:45 - 11:30
Rehasport

10:40 - 11:35
Hatha Yoga

16:00 - 16:45
Rehasport

17.00 - 17:45
Rehasport

18:00 - 18:25
Bauch Express

18:30 - 19:25
Workout

19:30 - 20:25
Jumping

DI

09:30 - 10:15
Rehasport

10:30 - 11:25
Vital & Fit

12:00 - 12:45
Rehasport

18:30 - 19:25
Rücken Fit

17:55- 18:40
Rehasport

18:30 - 19:25
Cycling

18:40 - 19:25
Rehasport

19:35 - 20:30
Zumba

MI

9:30 - 10:15
Rehasport

10:30-11:15
Rehasport

11:30 - 12:15
Rehasport

15:30 - 16:15
Rehasport

16:30-17:15
Rehasport

17:30-18:25
Faszien Yoga

18:30-19:30
Strong Nation

18:30 - 19:25
Yin Yoga

19:45 - 20:40
Iron Burn

DO

09:30 - 10:25
Full Body Workout

10:30-11:25
Pilates auf dem Hocker

16:30 - 17:15
Rehasport

17:30 - 18:15
Rehasport

18:00 - 18:55
Yoga Relax

19.00 -19.55
Cycling

19.00 -19.45
Rehasport

FR

09:30 - 10:15
Rehasport

10:30 - 11:25
Rücken Fit

15:00 - 15:45
Rehasport

17:00 - 17:55
Rücken Yoga

18:15 - 19.10
Piloxing

19:15 - 20.10
Step

SA

09:30 - 10:15
Rehasport

10:30 - 11:15
Rehasport

SO

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

Kursraum 1 | Yogaraum 2 | Kursraum 3 | 1.Etage

www.sportlife-pulheim.de

KURSBESCHREIBUNG

SPORTlife
LEBEN HEISST BEWEGUNG

Vital & Fit:

Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur, sowie leichte Balance-übungen sind Bestandteil des Kurses Vital und Fit.

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 NationTM 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 Entspannungs-techniken 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.

Iron Burn:

Der intensive Langhantel-Kurs für deinen ganzen Körper. Mit kraftvollen Grund-übungen, motivierender Musik und individuell wählbaren Gewichten steigerst du Kraft, Ausdauer und Körperspannung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Piloxing:

Funktionelles Ganzkörpertraining mit Elementen aus Boxen, Pilates und Tanz verbunden. Das Ziel: effektives, schweißtreibendes Training, das den gesamten Körper stärkt und Spaß macht.

Step:

Step Aerobic ist ein intensives Cardio-Training mit choreografierten Schritten auf einem Steppbrett. Es stärkt Beine und Gesäß, verbessert die Koordination und verbrennt viele Kalorien.

Workout:

Ein Workout bezieht sich in der Regel auf **eine einzelne, kurzzeitige körper-liche Aktivität, die dazu dient, den Körper zu aktivieren und Energie zu verbrennen**. Es kann Übungen wie Cardio-Training oder Körper-gewichtsübungen 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 gesundheit-lichen 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.

www.sportlife-pulheim.de SPORTlife Stommelnerstr.143 50259 Pulheim Tel. 02238-965140