

KURSPLAN

Gültig ab dem **01.08.2026**

SPORT *life*

LEBEN HEISST BEWEGUNG

MO	DI	MI	DO	FR	SA
09:30 - 10:25 Bodylates	09:30 - 10:15 <i>Rehasport</i>	9:30 - 10:15 <i>Rehasport</i>	09:30 - 10:25 Full Body Workout	09:30 - 10:15 <i>Rehasport</i>	09:30 - 10:15 <i>Rehasport</i>
10:45 - 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>	Ab September 10:30 - 11:15 <i>Rehasport</i>	12:00 - 12:45 <i>Rehasport</i>	11:30 - 12:25 Workout
16:00 - 16:45 <i>Rehasport</i>	17:15 - 18:10 Power Pilates	15:30 - 16:15 <i>Rehasport</i>	16:30 - 17:15 <i>Rehasport</i>	17:00 - 17:55 Rücken Yoga	
17:00 - 17:45 <i>Rehasport</i>	18:30 - 19:25 Rücken Fit	16:30-17:15 <i>Rehasport</i>	17:15 - 18:00 <i>Rehasport</i>		
18:00 - 18:25 Bauch Express	17:55 - 18:40 <i>Rehasport</i>	17:30-18:25 Faszien Yoga	18:00 - 18:55 Yoga Relax		
18:30 - 19:25 Workout	18:40- 19:25 <i>Rehasport</i>	18:30-19:30 Zumba Step	Ab September 18:05 - 19:00 <i>Perfect Body</i>		
18:30 - 19:25 Cycling	19:35 - 20:30 Zumba	18:30 - 19:25 Yin Yoga	19:00 -19:55 Cycling		
19:30 - 20:25 Jumping		19:45 - 20:40 Iron Burn	19:10 - 19:55 <i>Rehasport</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

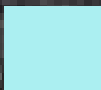
Fr 08:00 - 22:00 Uhr

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

Kontakt

Stommelner Str. 143, 50259 Pulheim

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

 Kursraum 1

 Yogaraum 2

 Kursraum 3

www.sportlife-pulheim.de

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.

Zumba Step:

Ein intensives Fitness-Workout, dass die tanzorientierten Choreografien des klassischen Zumba mit den effektiven Übungen und dem Stepper aus der Step-Aerobic verbindet.

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.

Iron Burn:

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

Power Pilates:

Verbindung der klassischen Pilates-Prinzipien mit einem dynamischem Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und eine starke Körpermitte.

Perfect Body:

Intensives Ganzkörpertraining mit Langhantel und ggf. anderen Trainingsgeräten zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Ausdauer und Straffung des Körpers.

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.