KURSPLAN

Gültig ab dem 01.10.2026

SPORTlife
LEBEN HEISST BEWEGUNG

MO	DI	MI	DO	FR	SA
09:30 - 10:25 Bodylates	09:30 - 10:15 *Rehasport*	9:30 - 10:15 *Rehasport*	09:30 - 10:25 Full Body Workout	09:30 - 10:15 *Rehasport*	09:30 - 10:15 *Rehasport*
10:45 - 11:30 *Rehasport*	10:30 - 11:25 Vital & Fit	10:30-11:15 *Rehasport*	10:30-11:25 Pilates auf dem Hocker	10:30 - 11:25 Rücken Fit	10:30 - 11:15 *Rehasport*
10:40 - 11:35 Hatha Yoga	12:00 - 12:45 *Rehasport*	11:30 - 12:15 *Rehasport*	10:30 - 11:15 *Rehasport*	12:00 - 12:45 *Rehasport*	11:30 - 12:25 Next Move
16:00 - 16:45 *Rehasport*	17:15 - 18:10 Power Pilates	15:30 - 16:15 *Rehasport*	16:30 - 17:15 *Rehasport*	17:00 - 17:55 Rücken Yoga	
17.00 - 17:45 *Rehasport*	18:30 - 19:25 Rücken Fit	16:30-17:15 *Rehasport*	17:15 - 18:00 *Rehasport*		
18:00 - 18:25 Bauch Express	17:55 - 18:40 *Rehasport*	17:30-18:25 Faszien Yoga	18:00 - 18:55 *Yoga Relax*		
18:30 - 19:25 Workout	18:40- 19:25 *Rehasport*	18:30-19:30 Zumba Step	18:05 - 19:00 *Perfect Body*		
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 *Rehasport*		

Öffnungszeiten
Sommer (01.05.-14.09.26)
Mo-Fr 08:00 - 22:00 Uhr
Sa-So/Feiertag 09:00 - 18:00 Uhr

Winter (15.09.-30.04.27)
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
02238 / 965140, info@sportlife-fitness.de

Kursraum 1 **Yogaraum 2** **Kursraum 3**

KURSBESCHREIBUNG

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 lateinamerikanischen 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 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.

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 abwechslungsreiches Ganz-körpertraining, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit miteinander verbindet. Mit motivierenden Übungen wird der Körper effektiv trainiert und die Fitness verbessert.

Next Move:

Verbindet funktionelles Training, Mobilität, Kraft und Koordination zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Jede Übung wird individuell an das Leistungsniveau angepasst und Schritt für Schritt weiterentwickelt. Das Ziel: mehr Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Sicherheit im Alltag und beim Sport.

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)

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