

## UNSER KURSANGEBOT

### BOP

Kräftigungstraining mit Schwerpunkt auf den „Zielzonen“ Bauch, Beine und Po

### FITMIX

Abwechslungsreiche Mischung aus Kräftigungsübungen und Cardioeinheiten

### PILATES

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur

### YOGA

Kombination aus dynamischen Übungen, Atemtechnik und Entspannung, hilft uns, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen

### RÜCKENFITNESS

Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit Fokus auf Kräftigung und Mobilisierung der Rumpfmuskulatur, insbesondere zur Stärkung des Rückens

### BAUCHKILLER

Dein fester wöchentlicher Termin für die nächste Strandfigur

### PUMP BY

Langhanteltraining mit variablen Gewichten für den ganzen Körper, das primär Kraft-Ausdauer trainiert

### INDOOR CYCLING

Fahr bei mitreißender Musik deine eigene „Tour de France“

### ZUMBA

Schwitze zu lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen

### REHA SPORT

Deine Gesundheit aktiv verbessern - nur mit ärztlicher Verordnung

### PRÄVENTIONSKURS (nach §20)

Hält Dich fit und gesund - Deine Krankenkasse übernimmt mindestens 75 % der Kosten

## FREUNDETRAINING



Da das Training mit einem Freund deutlich motivierender ist, schenken wir Dir 4 Wochen einen Trainingspartner Deiner Wahl. Gemeinsam werden wir Eure Ziele noch leichter erreichen.

## BIST DU ZUFRIEDEN MIT UNS?



Wenn ja, freuen wir uns sehr über eine gute Bewertung oder einen Follower mehr!



Wenn Dir etwas gefehlt hat, lass es uns wissen, damit wir uns verbessern können: [info@lifesport.de](mailto:info@lifesport.de)



## REHA UND PRÄVENTION



Neben unserem umfangreichen Angebot an Fitnesskursen und modernen Geräten zur individuellen Nutzung kannst Du in unserem Fitnessstudio auch Leistungen in den Bereichen Reha und Prävention in Anspruch nehmen. Unsere Kurse sind von der Krankenkasse zertifiziert und somit bekommst Du mind. 75% der Kosten zurück! Sprich uns für mehr Informationen gerne an!



**LIFE  
SPORT**

# KURSPLAN

gültig ab sofort

## Öffnungszeiten

Mo. - Do.	08:00 - 22:00 Uhr
Fr.	08:00 - 21:00 Uhr
Sa.	10:00 - 18:00 Uhr
So. & Feiertage	09:00 - 16:00 Uhr



[www.lifesport.de](http://www.lifesport.de)



Bergerwiesenstr. 14, 53340 Meckenheim



02225 - 15155



[info@lifesport.de](mailto:info@lifesport.de)



[www.lifesport.de](http://www.lifesport.de)

# KURSPLAN

MO	DI	MI	DO	FR	SO
10:00 - 11:00 Uhr <b>FITMIX</b>	10:00 - 11:00 Uhr <b>PUMP BY</b> 	10:00 - 10:55 Uhr <b>PILATES</b>	10:00 - 11:00 Uhr <b>FITMIX</b>	09:00 - 09:45 Uhr <b>REHA SPORT*</b>	10:00 - 10:55 Uhr <b>SONNTAGSSPECIAL</b>
		11:00 - 12:00 Uhr <b>INDOOR CYCLING</b>		10:00 - 11:00 Uhr <b>FITMIX</b>	11:00 - 12:00 Uhr <b>INDOOR CYCLING</b>
	17:00 - 17:55 Uhr <b>FITMIX</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>PRÄVENTIONSKURS**</b>	17:00 - 17:45 Uhr <b>REHA SPORT*</b>		
18:00 - 18:55 Uhr <b>PILATES</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>PUMP BY</b> 	18:30 - 18:55 Uhr <b>BAUCHKILLER</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>BOP</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>PUMP BY</b> 	
19:00 - 19:55 Uhr <b>BOP</b>	19:00 - 20:00 Uhr <b>INDOOR CYCLING</b>	19:00 - 19:55 Uhr <b>PUMP BY</b> 	19:00 - 20:00 Uhr <b>ZUMBA</b>	19:00 - 20:00 Uhr <b>INDOOR CYCLING</b>	
20:00 - 21:00 Uhr <b>RÜCKENFITNESS</b>		20:00 - 21:00 Uhr <b>YOGA</b>			

\* nur mit Verordnung

\*\* nur nach Anmeldung