

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

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

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 01.11.2022

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



Bergerwiesenstr. 14, 53340 Meckenheim



02225 - 15155




info@lifesport.de



www.lifesport.de

KURSPLAN

MO	DI	MI	DO	FR	SO
10:00 - 11:00 Uhr FITMIX	10:00 - 11:00 Uhr PUMP BY 	10:00 - 10:55 Uhr PILATES	10:00 - 11:00 Uhr FITMIX	09:00 - 09:45 Uhr REHA SPORT*	10:00 - 10:55 Uhr SONNTAGSSPECIAL
		11:00 - 12:00 Uhr INDOOR CYCLING		10:00 - 11:00 Uhr RÜCKENFITNESS	11:00 - 12:00 Uhr INDOOR CYCLING
17:00 - 17:45 Uhr REHA SPORT*	17:00 - 17:55 Uhr FITMIX	17:30 - 18:15 Uhr REHA SPORT*	17:00 - 17:45 Uhr REHA SPORT*	17:30 - 17:55 Uhr BAUCHKILLER	
18:00 - 18:55 Uhr PILATES	18:00 - 18:55 Uhr BOP	18:30 - 18:55 Uhr BAUCHKILLER	18:00 - 18:55 Uhr BOP	18:00 - 19:00 Uhr PUMP BY 	
19:00 - 19:55 Uhr PUMP BY 	19:00 - 20:00 Uhr INDOOR CYCLING	19:00 - 19:55 Uhr PUMP BY 	19:00 - 20:00 Uhr ZUMBA		
20:00 - 21:00 Uhr RÜCKENFITNESS		20:00 - 21:00 Uhr YOGA			

* nur mit Verordnung