

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 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



Bergerwiesenstr. 14, 53340 Meckenheim



02225 - 15155



info@lifesport.de



www.lifesport.de

KURSPLAN

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

* nur mit Verordnung