

## UNSER KURSANGEBOT

### BAUCHKILLER

Intensives Workout für alle Teile der Bauchmuskulatur.

### BODYWORKOUT

Übungen für Cardio, Kräftigung, Stabilisierung und Beweglichkeit werden vereint.

### BOP

Effektives Kräftigungstraining für die Bauch-, Oberschenkel- und Pomuskulatur.

### FITMIX

Abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauerübungen.

### HIIT

Das hochintensive Intervalltraining kombiniert hohe Belastungseinheiten mit kurzen Regenerationsphasen und verbessert so gleichzeitig Ausdauer und Kraft.

### INDOOR CYCLING

Ausdauertraining auf speziellen Indoor-Bikes mit Musik. Geeignet für Einsteiger (Level 1) und auch für erfahrene Cyclers (Level 2).

### PILATES

Die Förderung einer ausgeglichenen, starken Körpermitte und das Training der Tiefenmuskulatur stehen bei diesem Ganzkörpertraining im Vordergrund.

### PUMP by LifeSport

Langhanteltraining mit variablen Gewichten für alle Muskelgruppen.

### REHA SPORT

Training mit unterschiedlichen Materialien zur Verbesserung der Gesundheit. Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung.

### RÜCKENFITNESS

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

### STEP

Choreographiertes Ausdauertraining auf einer höhenverstellbaren Plattform, welches die Koordination fördert.

### YOGA

Kombination aus Übungen, Atem- und Entspannungstechniken, welche Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

### ZUMBA ®

Kalorienverbrennendes Intervalltraining aus Tanz- und Fitnessseinheiten zu lateinamerikanischen Rythmen.

### MOBILITY

Erweiterung der Beweglichkeit durch myofaszielles Training, dynamisches Dehnen und Kräftigung.

## 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

## HIER FINDEST DU UNS



LifeSport  
Bergerwiesenstr. 14  
53340 Meckenheim  
Telefon: 02225 – 15155  
E-Mail: [info@lifesport.de](mailto:info@lifesport.de)

## FREUNDETRAINING



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

## 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 Präventionskurse sind von der Krankenkasse zertifiziert und somit bekommst Du mind. 75% der Kosten zurück! Sprich uns für mehr Informationen gerne an!

## 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)



# KURSPLAN

Gültig ab 01.11.2025



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



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09:00 – 09:45 Uhr <b>REHA SPORT</b> Verordnung erforderlich	09:00 – 09:55 Uhr <b>RÜCKENFITNESS</b>			09:00 – 09:45 Uhr <b>REHA SPORT</b> Verordnung erforderlich	
10:00 – 11:00 Uhr <b>FITMIX</b>	10:00 – 10:45 Uhr <b>REHA SPORT</b> Verordnung erforderlich	10:00 – 10:55 Uhr <b>PILATES</b>	10:00 – 10:55 Uhr <b>FITMIX</b>	10:00 – 11:00 Uhr <b>RÜCKENFITNESS</b>	10:00 – 10:55 Uhr <b>SONNTAGSSPECIAL</b> Siehe Aushang
		11:00 – 12:00 Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> Level 2	11:00 – 12:00 Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> Level 1		11:00 – 12:00 Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> Level 2
17:00 – 17:45 Uhr <b>REHA SPORT</b> Verordnung erforderlich	17:00 – 17:55 Uhr <b>HIIT</b>	17:30 – 18:15 Uhr <b>REHA SPORT</b> Verordnung erforderlich	16:45 – 17:30 Uhr <b>REHA SPORT</b> Verordnung erforderlich	17:30 – 17:55 Uhr <b>BAUCHKILLER</b>	
18:00 – 18:55 Uhr <b>PILATES</b>	18:00 – 18:55 Uhr <b>STEP</b>	18:30 – 18:55 Uhr <b>BAUCHKILLER</b>	17:30 – 17:55 Uhr <b>MOBILITY</b>	18:00 – 19:00 Uhr <b>PUMP</b> by Life Sport	
19:00 – 19:55 Uhr <b>BODYWORKOUT</b>	19:00 – 19:55 Uhr <b>MOBILITY</b>	19:00 – 19:55 Uhr <b>PUMP</b> by Life Sport	18:00 – 18:55 Uhr <b>BOP</b>		
20:00 – 21:00 Uhr <b>RÜCKENFITNESS</b>	20:00 – 21:00 Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> Level 2	20:00 – 21:00 Uhr <b>YOGA</b>	19:00 – 20:00 Uhr <b>ZUMBA</b>		

- POWER
- SPECIAL
- KRÄFTIGUNG
- BEWEGLICHKEIT
- AUSDAUER
- REHA