

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 Cycler (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 Fitnesseinheiten zu lateinamerikanischen Rythmen.

MOBILITY

Erweiterung der Beweglichkeit durch myofasziales 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

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



KURSPLAN

Gültig ab 01.11.2025



www.lifesport.de

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



POWER
SPECIAL
KRÄFTIGUNG
BEWEGLICHKEIT
AUSDAUER
REHA