

KURSPLAN

Das Life Trainerteam berät Sie auch hierbei kompetent.

Freiheitsstraße 190
41747 Viersen
Tel: 02162-24747
www.life-fitness-wellness.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00-11.00 Switching		10.00-11.00 Fit & Vital	9.30-10.30 R Reha Med			
		11.00-12.00 R Reha Med	10.30-11.30 R Reha Med			10.30-11.30 W Work Shop siehe Aushang P
Switching express 30	Switching express 30	Switching express 30	Switching express 30	Switching express 30		
Spinning open hour E F	Spinning open hour E F	Spinning open hour E F	Spinning open hour E F	Spinning open hour E F	Spinning open hour E F	Spinning open hour E F
				16.00-17.00 R Reha Med P		
18.00-19.00 RückenFit		18.00-19.00 Workout BBP	18.00-19.00 Power Dumbell	17.00-18.00 R Reha Med		
19.00-20.00 Workout BodyFit	19.00-20.00 R Reha Med	19.00-20.00 E Fighting Fit F	19.00-20.00 RückenFit	18.00-19.00 Workout BodyFit		
	20:00-21:00 R Reha Med P			19.00-20.00 Energy Step		

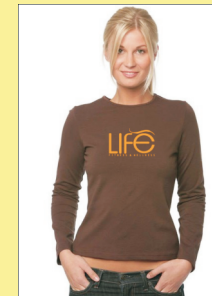
Römischer Wellnessbereich
Entspannen mit Massagen,
Saunen und -Solarium
Die Saunaregeln, -zeiten und
-events entnehmen Sie bitte
den Aushängen.

LIFE TIPPS:

Trinken während des Sports erhöht die Leistungsfähigkeit.

Ein Eiweißshake als letzte Mahlzeit bringt die Fettverbrennung auf Touren.

Sauna und Solarium erhöhen den Wohlfühleffekt nach dem Training.



Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 9.00-22.00

Sa.-So. 10.00-16.00

Feiertags, siehe Aushänge

Bitte beachten Sie, dass an Feiertagen nicht das reguläre Kursprogramm stattfindet.

E Einsteiger

F Fortgeschrittene

P Pause in den Schulferien (NRW)

M Medical
Fitness (nur mit Rezept)

R Sportmedizinisches-
Training (nur mit Verordnung)

W Workshop (zeitlich begrenzt)

LIFE
FITNESS & WELLNESS

HEALTH KURSE

In der Health- und Body-Mind-Kursen liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, der Gesundheit und des Wellnessgefühls.

RückenFit

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- & Rückenproblemen wird vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert.

Pilates

Pilates Training zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern. Die Bewegungen werden sehr konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeübt, um so Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Medical Fitness

Medical Fitness umfasst Sporttherapeutische gerätgestützte Übungen. Hier sollen vor Kraft, Koordination und Flexibilität. Geschult und gestärkt werden.

Dieses Training wird von Ihrer Krankenkasse bezahlt.

Reha Sport

Reha Sport umfasst bewegungstherapeutische Übungen. Hier sollen vor allem Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität. Geschult und gestärkt werden. Rehabilitationssport ist u.a. Angezeigt bei:
-degenerativen und entzündlichen Veränderungen des Bewegungsapparates wie z.B. Reuma und Osteoporose.
-Chronische Wirbelsäulenbeschwerden
-Hüftdysplasie
-Erkrankungen, die den Patienten innerhalb seines täglichen Lebens stark behindern.

Dieses Training wird von Ihrer Krankenkasse bezahlt.

TONING KURSE

Muskelkräftigung und -forming steht bei diesen Kursen im Vordergrund. Mit verschiedenen Hilfsmitteln wird gezieht trainiert.

Fit & Vital Kurs

Ein Kurs für unsere Mitglieder im den besten Jahren, mit einem neuen Schwerpunkt der Koordination, welche die Grundlage aller Alltags- und Sportbewegungen bildet. Die Koordination wird mit Hilfe spezieller Bewegungsabläufe trainiert. Neben der Koordination wird auch Kraft und Beweglichkeit trainiert. In diesem Kurs werden sie beim Training viel Spaß haben.

BodyFit

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln sehr fordernd wirkt.

Power Dumbbell

Ein effektives Ganzkörper Krafttraining mit Langhanteln In der Gruppe und mit Musik wird hier die Muskelkraft verbessert und die Figur geformt und gestrafft.

Power Bauch

Ein Training zur Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskulatur.

CARDIO KURSE

Auch in der Gruppe kann man effektiv das Herz-Kreislauf-System trainieren. Zudem ist es motivierend und macht Spaß.

Basic Step

In diesem Kurs erlernen Sie mit Spaß die Grundschriffe des Steptrainings und trainieren gleichzeitig das Herz-Kreislaufsystem. Außerdem werden beim Steptraining Bein- & Gesäßmuskeln gestrafft.

Energy Step

Hier werden verschiedene Schritte zu schweißtreibenden Choreographien zusammengesetzt. So entsteht ein Ausdauertraining, das Spaß macht und die Koordination schult.

Spinning

Für Einsteiger und Fortgeschrittene unter Beachtung der Sicherheitsregeln

Fighting Fit

Fighting Fit verbindet Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport mit Aerobic-Schritten. Fighting Fit wird mit fetziger Musik und dem Erlebnis in der Gruppe zu einem kurzweiligen und anspruchsvollen Ganzkörper-Workout.

[Der Fatburner over kill](#)