

Immer „App to date“ mit der neuen life-ness App

Dein Kurs fällt aus?
Es gibt besondere Specials?

Kostenlos downloaden für iOS und Android und über die neuesten Angebote und Attraktionen als erster informiert sein.



life-ness
www.life-ness.de

Carl-Diem-Straße 33
(Anfahrt Kottenstraße)
42477 Radevormwald

Fon: 02195 / 91 62 0
Mail: info@life-ness.de

www.life-ness.de

Weitere Infos unter www.life-ness.de

Step Aerobic/Einstieger Step Aerobic
Choreographien und ausdauernde Übungen ermöglichen allen schnell ins Schwitzen zu kommen. Mit Hilfe des Step und verschiedenen Kleingeräten wirst Du Deine Muskeln stärken, Deine Ausdauer verbessern und Dein Fett verbrennen.

Technikkurs Schwimmen
Ein für den Schwimm-Leistungssport lizenziertes Trainer des Deutschen Schwimmverbandes vermittelt während eines gemeinschaftlichen Trainings und mit laufender Korrektur der Schwimm- und Bewegungsabläufe, Wissen und Praxis für Schwimmtechniken, Grundlagen- und Aufbautraining. Es stehen 2 Bahnen für 1 Stunde zur Verfügung. Dadurch ist eine Einteilung für Anfänger und Fortgeschrittene möglich.

Langhantel Workout
Ist ein Ganzkörpertraining mit der Langhantel und dem Step, bei dem die Muskulatur gekräftigt und der Körper definiert wird.

BODYBALANCE®
BODYBALANCE® ist das Yoga-, Tai Chi- und Pilates Workout von LES MILLS zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das Dir ein zentrierteres Gefühl verleiht.

BODYPUMP®
BODYPUMP® ist das original Langhantelprogramm von LES MILLS zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainierst Du alle Muskelgruppen mit den besten Kraftübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls.

GRIT®
Dieses Workout von LES MILLS wird Deine Grenzen sprengen. Du bist Teil eines kleinen Teams und erhaltst direktes Coaching ganz ähnlich wie beim Personal Training. Bei anspruchsvollen Musik werden Übungen mit der Langhantel, dem Step, der Scheibe oder ganz ohne Equipment ausgeführt. Die Übungen führen zu einem kräftigen Körper, fördern den Fettabbau und verhelfen zu einem athletischen Aussehen.

Welcher Kurs passt zu Dir? Du weißt nicht, welcher Kurs der Richtige für Dich ist? Unsere Trainer stehen Dir bei Fragen jederzeit zur Verfügung.



Dein Kursplan

life-ness
fitness

Gültig ab 01.02.2017

Aktiv & Fit
Aktiv & Fit hält Dich bis ins hohe Alter in Bewegung. Von Gymnastik bis hin zur Dehnung trainieren wir den ganzen Körper. Durch den Entspannungsanteil wirst Du ausgeglichener und fit für den Alltag.

Bauchkeller
Stärke Deine Bauch- und Rückenmuskeln und mache Dich starker für den Sommer.

Yoga
Dynamische, fließende Bewegungen verbessern die Beweglichkeit. Statische Halteübungen steigern die Muskelkraft – speziell die der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur. Balanceübungen fördern das Gleichgewicht und die Koordination. Eine mentale Entspannung wird durch gezielte Atemübungen erreicht.

Wirbelsäulengymnastik
Mit speziellen Mobilisationsübungen wird die Wirbelsäule beweglicher. Kräftigungsübungen stärken die Muskeln, damit können sie die Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen, sowie Gelenke und Bandscheiben entlasten. Dehnungsübungen dienen der Wirbelsäulen-Entspannung.

Aqua Gymnastik/Aqua Jogging
Aqua-Kurse trainieren besonders gelenkschonend Deinen gesamten Körper. AQUA GYM-NASTIK findet im Wasser bis 1,20m Wassertiefe statt und verbindet Kraft- und Ausdauerübungen zu einem guten Ganzkörpertraining. AQUA JOGGING findet im tiefen Wasser statt. Mit Hilfe von Jogging-Gütern ist überwiegend Deine Ausdauer gefragt, während Du schwerelos durch das Wasser joggst.

Indoor Cycling/Einstieger Indoor Cycling
Auf einem stationären Fahrrad, mit individueller stufenloser Widerstandsregelung, fährst Du Dein Fitnesprogramm. In der Gruppe ein echter Motivationsclub.

DEIN KURSPLAN

Wie kannst Du diese Kurse besuchen? Als Mitglied des life-ness kannst Du natürlich alle Kurse besuchen. Einige Kurse sind nur nach Anmeldung beim Trainer-Team möglich. Bitte erscheine zu den Kursen pünktlich, bringe ein Handtuch und genügend zu trinken mit. Bei Fragen wende Dich an Dein life-ness Trainer-Team.

Du bist kein Mitglied & hast Interesse an unseren Kursen? Gerne kannst Du während eines Probekurses bei uns hereinschnuppern. Bitte melde Dich dafür telefonisch unter 02195 - 91 62 0 an. Außerdem bieten wir für Nichtmitglieder dreimal im Jahr ein externes Kursprogramm an. Infos dazu findest Du unter www.life-ness.de.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08:30 Uhr – 45 Min. Wirbelsäulengymnastik					
		09:00 Uhr – 60 Min. Aqua Gymnastik		09:15 Uhr – 60 Min. Langhantel Workout		
10:00 Uhr – 60 Min. Indoor Cycling	10:30 Uhr – 60 Min. Aqua Gymnastik	10:00 Uhr – 60 Min. BODYPUMP®	10:00 Uhr – 45 Min. Aktiv & Fit	10:30 Uhr – 60 Min. Indoor Cycling		10:15 Uhr – 60 Min. BODYPUMP®
		11:15 Uhr – 60 Min. Yoga & Pilates				11:15 Uhr – 30 Min. GRIT®
						12:00 Uhr – 60 Min. Indoor Cycling
17:00 Uhr – 60 Min. BODYBALANCE®	17:30 Uhr – 60 Min. Indoor Cycling	17:45 Uhr – 45 Min. Aqua Gymnastik	17:15 Uhr – 45 Min. BODYPUMP®	17:00 Uhr – 30 Min. GRIT®		
18:00 Uhr – 30 Min. Bauchkiller	18:30 Uhr – 60 Min. Indoor Cycling	18:00 Uhr – 60 Min. BODYPUMP®	18:00 Uhr – 30 Min. Bauchkiller			
18:30 Uhr – 45 Min. Step Aerobic			18:30 Uhr – 60 Min. Einsteiger Indoor Cycling			
19:15 Uhr – 60 Min. BODYPUMP®	19:00 Uhr – 60 Min. Technikkurs Schwimmen	19:15 Uhr – 60 Min. BODYBALANCE®				
	19:15 Uhr – 60 Min. Yoga (Saal 2)					
	19:15 Uhr – 45 Min. Aqua Jogging		19:30 Uhr – 60 Min. Indoor Cycling			
	20:00 Uhr – 30 Min. GRIT®					

Durstig?

Buche Deine Getränke-Flat und Dein Durst ist immer gestillt.
Infos bei Deinem Trainer-Team.

Getränke-Flatrate für nur 8,90 Euro im Monat