

## Re-Level

Veröffentlicht auf Meine Südstadt - Nachrichten, Termine, Kultur, Geschäfte, Dienstleister und Handwerksbetriebe für die Kölner Südstadt (<http://xn--meinesdstadt-ilb.de>)

---

## Re-Level

Anzeige

```
$(document).ready(function(){ $("#slider").easySlider({ prevId: 'prevBtn', prevText: ' ', nextId: 'nextBtn', nextText: ' ', controlsShow: false, controlsFade: false, firstId: 'firstBtn', firstText: ' ', firstShow: false, lastId: 'lastBtn', lastText: ' ', lastShow: false, vertical: false, speed: 800, auto: true, pause: 2000, continuous: true }); });
```

 [logo.png](#) [1]

 [1\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-8987.jpg](#) [2]

 [14\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-9107.jpg](#) [3]

 [3\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-8824.jpg](#) [4]

 [4\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-8844.jpg](#) [5]

 [7\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-8924.jpg](#) [6]


 [8\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-8989.jpg](#) [7]

 [8\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-9009.jpg](#) [8]

 [12\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-9130.jpg](#) [9]

 [10\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-9043.jpg](#) [10]

## Re-Level

 [logo\\_neu\\_text.png](#) [11]

## Ort

Bonner Str. 271  
50968 Köln [Google Maps](#) [12]

Telefon: 0221 / 845717-0  
Website: [www.re-level.de](http://www.re-level.de) [13]  
Email: [info@re-level.de](mailto:info@re-level.de) [14]

ReLevel ist erfrischend neu – und das gleich doppelt. Das moderne Kurs-Studio wurde nicht nur neu eröffnet und detailverliebt durchdacht eingerichtet. Es gibt auch ein vollkommen neues und einzigartiges Kurskonzept, das bekannte Elemente aus Yoga, Pilates und Cardio beinhaltet, sie aber in neu definierter Form individuell ausformuliert. Entstanden ist die Konzeptidee im Team der bereits seit 1992 bestehenden Fitness-Studio-Kette

## Re-Level

Veröffentlicht auf Meine Südstadt - Nachrichten, Termine, Kultur, Geschäfte, Dienstleister und Handwerksbetriebe für die Kölner Südstadt (<http://xn--meinesdstadt-ilb.de>)

---

'Fitness First', der großen Schwester gleich nebenan.

"Wir haben uns von den Mirco-Studios in New York inspirieren lassen und uns auch vor Ort welche angesehen", erzählt Sabrina Bartsch, die das Pilot-Studio in der Bonner Straße, gleich neben 'Fitness First', leitet. Die ehemalige Leistungsschwimmerin arbeitet schon seit vielen Jahren in der Fitness- und Gesundheitsbranche. Die besondere Stärke von ReLevel sieht die 31jährige im neuen und absolut zeitgemäßen Konzept: „ReLevel trifft den Puls einer wachsenden Zahl von Menschen, die durch das Gleichgewicht von körperlicher Fitness und mentaler Stärke neue Energie schöpfen wollen. Die Kurse sind mal aktiver, mal stärker auf Regeneration ausgerichtet und werden fortwährend weiter entwickelt.“

Hier fließen dann auch immer wieder die Ergebnisse der Fortbildungen ein, an denen das aus vier Personen bestehende Team teilnimmt. Dabei behalten sie ihr Wissen nicht für sich - das ReLevel Team gibt auch selbst Schulungen im Bereich Fitness und Ernährung.

Die Balance aus Anspannung und Entspannung sind zentrales Element im Selbstverständnis des Studios – mit dem Ziel Vielbeschäftigte zurück ins Gleichgewicht zu bringen. Die fünf Pfeiler, auf denen die Konzepte fußen, sind Athletic, Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Geist: Der jeweilige Schwerpunkt wird in den Programmen unterschiedlich gesetzt. So bieten die Kurse für jeden die Möglichkeit auf seine individuelle Art und Weise neue Energie zu tanken. Alle Kurse sind sowohl für absolute Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet. "Wir legen großen Wert darauf, dass es nicht darum geht, eine Übung technisch perfekt oder exakt so, wie der Trainer sie vormacht, durchzuführen. Sondern so, dass der oder die Trainierende sich gut fühlt und es zum Körper passt. Schon unterschiedliche Körperstrukturen bedingen unterschiedliche Arten, eine Position auszuführen. Darum haben wir auch in den Kursräumen auf Spiegel verzichtet - damit man sich nicht ständig von außen überprüft, sondern von innen heraus die Position findet. Die Trainer helfen und korrigieren, damit es nicht zu Fehlhaltungen kommt jeweils auf die Person zugeschnitten, nicht schablonenmäßig."

Das Kursprogramm wartet konsequenterweise mit neuen Namen auf, wobei bei ReYoga und ReLates noch am schnellsten erkennbar ist, welche bereits bekannten Sportarten in die Übungen einfließen. Die anderen Kurse heißen ReMind, ReFlow, ReLetic und BodyART.

ReMind ist dabei das ruhigste Programm. Es setzt den Fokus auf Bewegungsabläufe im Gleichklang mit der Atmung und auf entspannende und faszienwirksame Übungen mit der Rolle. Bei ReYoga werden klassische Yoga-Übungen mit neuen Elementen verknüpft und Flexibilität, Körperkraft und Körperhaltung gestärkt. Bei ReFlow bleiben die Bewegungen, wie der Name schon sagt, im Fluss. An die bewusste Atmung angeglichen, bringen die dynamischen Übungen Kraft und Ruhe aus der Bewegung. Auch bei BodyART geht es um fließende Bewegungsabläufe, in denen sich Dehnungsübungen und Entspannungselemente verbinden. ReLates besteht aus kraftvollen Übungen, die vor allem auf die Stärkung der Körpermitte abzielen und Kraft, Flexibilität und Ausdauer trainieren. Etwas turbulenter geht es bei ReLetic zu. Hier wird zu anregender Musik ein Training gestaltet, das kraftvolle Yogapositionen mit kreislaufstärkenden Cardio-Intervallen verknüpft.

Am Anfang jeder Stunde gibt es immer wiederkehrende Bewegungsabläufe die das Ankommen im Kurs erleichtern. Die einzelnen Angebote haben einen quartalsweise wechselnden Schwerpunkt. So wurde zum Beispiel im Frühjahr nach Karneval, passend zur Fastenzeit, 'Twist and Detox' angeboten.

Bindende Verträge gibt es bei ReLevel nicht. Jeder Kurs ist einzeln buchbar, entweder online oder per Telefon. Man kann auch spontan vorbeikommen, doch das birgt das Risiko, dass der Kurs bereits voll ist. Gerade die Abendkurse, die nach der klassischen Arbeitszeit beginnen, sind beliebt - eine Voranmeldung lohnt sich in jedem Fall.

Wer noch so gar nicht weiß, welcher Kurs für ihn oder sie geeignet ist, kann sich von den erfahrenen Trainern beraten lassen. Die erste Probestunde kann kostenfrei besucht werden. Danach kostet eine Stunde 15 €, eine 12er-Karte, die ein Jahr gültig ist, 150 €. Außer einem T-Shirt und einer Sporthose dürfen alle Utensilien zuhause bleiben. Die Kurse finden barfuß statt. Matte, Rolle, Klotz, Handtuch, Duschgel und was sonst noch so gebraucht wird, ist im Kurspreis inbegriffen. Wie auch ein neues Körpergefühl auf Grundlage von Anspannung und Entspannung.

## Öffnungszeiten:

## Re-Level

Veröffentlicht auf Meine Südstadt - Nachrichten, Termine, Kultur, Geschäfte, Dienstleister und Handwerksbetriebe für die Kölner Südstadt (<http://xn--meinesdstadt-ilb.de>)

---

Mo. 6.45 – 11.30 Uhr • 18.00 – 21.30 Uhr

Di. 8.15 – 11.30 Uhr • 17.30 – 20.15 Uhr

Mi. 6.45 – 11:30 Uhr • 18.45 – 22.00 Uhr

Do. 8.15 – 11.30 Uhr • 17.30 – 22.00 Uhr

Fr. 6.45 – 11.30 Uhr • 18.15 – 21.30 Uhr

Sa. 11.00 – 14.30 Uhr

So. 11.00 – 14.15 Uhr

[15]

## Branche / Kategorie

- [Sport & Fitness](#) [16]

## Vor der Haustür

- [Politik](#)
- [Gesellschaft](#)
- [Neuigkeiten](#)
- [Familie](#)
- [Glaube](#)
- [Umwelt](#)
- [Verkehr](#)
- [Auf ein Kölsch mit...](#)
- [Über den Tellerrand](#)

## Sport

- [Immer wieder der FC](#)
- [Spielbericht](#)
- [Sportkolumne](#)
- [Veranstaltungen](#)

## Südkids

- [Bücher](#)
- [Freizeit](#)
- [Kino & Theater](#)
- [Medien](#)
- [Meine Welt](#)
- [Musik](#)

## Re-Level

Veröffentlicht auf Meine Südstadt - Nachrichten, Termine, Kultur, Geschäfte, Dienstleister und Handwerksbetriebe für die Kölner Südstadt (<http://xn--meinesdstadt-ilb.de>)

---

- [Schule](#)
- [Veranstaltungen](#)
- [Wissen](#)

## Kolumnen

- [Allein unter Zwergen](#)
- [Immer wieder der FC](#)
- [Mein Afrika](#)
- [Südstadt Geflüster](#)
- [Südstadtgeschichten](#)

## Service

- [Wo finde ich was?](#)
- [Termine](#)
- [Kurzmeldungen](#)
- [Wohnungsmarkt](#)
- [Bilder-Galerien](#)
- [Redaktion](#)
- [Unsere Partner](#)
- [Kultur-Partner](#)
- [Lunch Time](#)
- [Wochenend-Freuden](#)
- [Filme](#)
- [Presse](#)
- [Mitmachen!](#)
- [Werben auf MS](#)

## Verweise:

- [1] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/logo.png](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/logo.png)
- [2] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/1\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-8987.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/1_220815_relevel_ppms_fotos_siewer-8987.jpg)
- [3] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/14\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-9107.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/14_220815_relevel_ppms_fotos_siewer-9107.jpg)
- [4] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/3\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-8824.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/3_220815_relevel_ppms_fotos_siewer-8824.jpg)
- [5] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/4\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-8844.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/4_220815_relevel_ppms_fotos_siewer-8844.jpg)
- [6] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/7\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-8924.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/7_220815_relevel_ppms_fotos_siewer-8924.jpg)
- [7] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/8\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-8989.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/8_220815_relevel_ppms_fotos_siewer-8989.jpg)
- [8] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/8\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-9009.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/8_220815_relevel_ppms_fotos_siewer-9009.jpg)
- [9] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/12\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-9130.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/12_220815_relevel_ppms_fotos_siewer-9130.jpg)
- [10] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/10\\_220815\\_relevel\\_ppms\\_fotos\\_siewer-9043.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/10_220815_relevel_ppms_fotos_siewer-9043.jpg)
- [11] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/logos/logo\\_neu\\_text.png](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/logos/logo_neu_text.png)
- [12] <http://maps.google.de/maps?z=18&q=loc:50.907860+6.964020>
- [13] <http://www.re-level.de>
- [14] <mailto:info@re-level.de>
- [15] <http://xn--meinesdstadt-ilb.de/>
- [16] <http://xn--meinesdstadt-ilb.de/branchenverzeichnis/sport-fitness>