



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr BOP 👉	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👉	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👉	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👉	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👉		11:00 Uhr BOP 👉
11:00 Uhr FASZIEN WORKOUT 👉	11:00 Uhr STRETCH OUT 👉	11:00 Uhr WIRBELSÄULE 👉	11:00 Uhr CARDIO 👉🔥	11:00 Uhr BOP 👉	13:00 Uhr STEP 1 👉👉	12:00 Uhr BODY WORKOUT 👉
KG* 17:30 Uhr SLING TRAINING 👉	KG* 12:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥	18:00 Uhr INTERVALL STEP 👉👉	18:00 Uhr INTERVALL STEP 👉👉	17:00 Uhr VINYASA YOGA 👉	14:00 Uhr BOP 👉	
18:00 Uhr INTERVALL STEP 👉👉	18:00 Uhr KICK'N BOX 👉👉	19:00 Uhr BODY WORKOUT 👉	19:00 Uhr BODY WORKOUT 👉	18:00 Uhr YOGA 👉👉		
19:00 Uhr BODY WORKOUT 👉	19:00 Uhr BOP 👉	20:00 Uhr STRETCH OUT 👉	20:00 Uhr STRETCH OUT 👉	KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥		
20:00 Uhr STRETCH OUT 👉	20:00 Uhr STRETCH OUT 👉					



KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt



@sportparkgroup



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo, Fr 7:00 – 23:00 Uhr
Sa, So, Feiertag 8:00 – 20:00 Uhr



FITNESS HEALTH CLUB

Neumarkt 1
42103 Wuppertal
Tel 0202 - 254 90 40



SPORT-PARK GASKESSEL

Mohrenstraße 3
42289 Wuppertal
Tel 0202 - 262 313 53



SPORT-PARK ELBERFELD

Friedrich-Ebert-Straße 130
42117 Wuppertal
Tel 0202 - 317 99 99



SPORT-PARK LICHTSCHEID

Obere Lichtenplatzer Straße 373
42287 Wuppertal
Tel 0202 - 747 28 300



SPORT-PARK VOHWINKEL

Vohwinkeler Straße 145 d
42329 Wuppertal
Tel 0202 - 73 60 76

WWW.SPORT-PARK.DE



GÜLTIG VOM 31.08. BIS 30.11.2020

KURSP PLAN

WUPPERTALS GRÖSSTER FITNESS- & KURSANBIETER
5 x in WUPPERTAL

FITNESS.LIFESTYLE.DESIGN



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr YOGA THERAPY 👉	10:00 Uhr BOP 👉		10:00 Uhr BODY WORKOUT 👉			10:00 Uhr ZUMBA 👉
11:00 Uhr YOGA RELAX 👉	11:00 Uhr BODY WORKOUT 👉		11:00 Uhr PILATES 👉			11:30 Uhr BELLY FIT 👉
	KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥					
19:00 Uhr POWER WORKOUT 👉👉	19:00 Uhr BODY WORKOUT 👉	KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥	18:00 Uhr VINYASA YOGA 👉	19:00 Uhr ZUMBA BASIC 👉		
20:00 Uhr FUNCTIONAL WO 👉🔥	20:00 Uhr BACK FIT 👉👉		19:00 Uhr YOGA 👉	20:00 Uhr ZUMBA 👉		



KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt



KURSANGEBOT VOHWINKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		10:00 Uhr BOP 👉	10:00 Uhr FUNCTIONAL WO 👉🔥		10:00 Uhr YOGA FIT 👤👉	KG* 10:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥
		11:00 Uhr BODY WORKOUT 👉	11:00 Uhr WIRBELSÄULE 👤		11:00 Uhr YOGA RELAX 👤	
	17:00 Uhr ZUMBA 👉					
18:30 Uhr BELLY FIT 👉	18:00 Uhr BODY WORKOUT 👉	18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉		18:00 Uhr BELLY FIT 👉		
19:00 Uhr STRONG NATION 👤👉		19:00 Uhr BODY WORKOUT 👉	KG* 18:30 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥	18:30 Uhr BODY WORKOUT 👉		
						SPORT-PARK VOHWINKEL

KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt



KURSANGEBOT LICHTSCHEID

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr BOP 👉		10:00 Uhr BACK FIT 👉		10:00 Uhr FASZIEN WORKOUT 👤	10:00 Uhr BOP 👉	
11:00 Uhr STRETCH OUT 👤		11:00 Uhr STRETCH OUT 👤		11:00 Uhr PILATES 👤	11:00 Uhr BODY WORKOUT 👉	
	KG* 17:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥		KG* 17:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥			
	18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉		18:00 Uhr POWER YOGA 👤🔥	18:00 Uhr CARDIO STEP 👉👤🔥		
19:00 Uhr BOP 👉	19:00 Uhr ZUMBA 👉		19:00 Uhr YOGA RELAX 👤	19:00 Uhr BOP 👉		
20:00 Uhr AROHA 👉👤				20:00 Uhr STRETCH OUT 👤		
						SPORT-PARK LICHTSCHEID

KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet im Kursraum statt



KURSANGEBOT NEUMARKT

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr PILATES 👤		10:00 Uhr PILATES 👤				
11:00 Uhr YOGA 👤		11:00 Uhr YOGA 👤				KG* 11:30 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥
KG* 16:30 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥						
18:00 Uhr BELLY FIT 👉		18:30 Uhr BELLY FIT 👉		18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉		
18:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉		19:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉		19:00 Uhr POWER ZIRKEL 👉👤		
19:30 Uhr STRETCH OUT 👤		20:00 Uhr STRETCH OUT 👤				
						SPORT-PARK FITNESS HEALTH CLUB

KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt

ALLE KURSE IM ÜBERBLICK

AUSDAUER

KRAFT

FATBURN

FORM

RHYTHMUS

BEWEGLICHKEIT

AROHA Ausdauerbetontes Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Führt zu innerer Ausgeglichenheit, verbessert das Körpergefühl, die Balance und die Flexibilität.

BACK FIT Intensives Training zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur.

BELLY FIT Intensives Training zur Straffung und Festigung der gesamten Bauchmuskulatur.

BODY WORKOUT Gezieltes Muskeltraining für den ganzen Körper unter Einsatz von Kleingeräten.

BOP Gezieltes Bauch-, Oberschenkel- und Po-Training.

CARDIO (STEP) Ausdauertraining in höherer Belastungsintensität zur Fettverbrennung und Leistungssteigerung.

FASZIEN WORKOUT Funktionelles Training, welches die Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit der Faszien erhöht. Durch gezielte Bewegungen und Dehnungen wird das Gewebe gestrafft und neuer Zellaufbau angeregt.

FUNCTIONAL WORKOUT/TRAINING Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

HEALTHY BACK Stabilisierung der Wirbelsäule durch funktionelle Übungen. Lockerung und Kräftigung der für die optimale Wirbelsäulenfunktion verantwortlichen Muskelgruppen. Beugt Rücken- und Nackenverspannungen vor!

KICK'N BOX Kraft- und Ausdauertraining mit Aerobic- und Kampfsportelementen in verschiedenen Schwierigkeits- und Intensitätsstufen.

MUSCLE WORKOUT Individuell dosierbares Langhanteltraining. Eine willkommene Abwechslung zum Training an den Geräten.

PILATES Besonderes Training zur Körperwahrnehmung, -kontrolle, und -beweglichkeit. In Verbindung mit gezieltem Muskeltraining (unter Einsatz von Kleingeräten) wird der gesamte Körper in Form gebracht.

POWER WORKOUT Ein intensives Kraft- und Ausdauertraining in hoher Belastungsintensität zur Fettverbrennung und Leistungssteigerung mit wechselnden, kursartübergreifenden Elementen, wie Hanteln, Tubes, Steps etc.

POWER ZIRKEL Zirkeltraining zur Steigerung der Kraftausdauer, Verbesserung der Koordination und Ausdauer.

STEP 1 Ein umfassendes Herz-Kreislauf-Training mit Steps zur Verbesserung der Ausdauer und Koordination in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.

STRETCH-OUT Stretching-Lektionen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Gelenkigkeit.

STRONG NATION Ein kraftvolles Konditionstraining, das deinen gesamten Körper fordert. Hier trainierst du Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität.

WIRBELSÄULE Für alle mit oder ohne Rückenbeschwerden: Zur Vorbeugung und Verbesserung der Mobilität des Bewegungsapparates.

YOGA (THERAPIE/FIT/POWER/RELAX/VINYASA) Yogaübungen werden durch dynamische Übergänge zu einem erholsamen und zugleich anspruchsvollen Workout. Die spezielle Atmung beeinflusst die Dehnfähigkeit positiv.

ZUMBA (BASIC) Ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining bringt die Figur in Topform.