

UNSERE KLEINGRUPPENKURSE



INDIVIDUELLERES TRAINING - FÜR UNSERE MITGLIEDER INKLUSIVE

In kleineren Gruppen bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit in persönlicher Atmosphäre alles aus sich herauszuholen und gemeinsam an ihren Zielen zu arbeiten. Die Kleingruppenkurse fordern Sie und motivieren Sie dazu an Ihre Grenzen zu gehen. Dabei steht Ihnen immer einer unserer Trainer zur Seite, der die Gruppe anleitet und auch die Möglichkeit hat gezielt auf einzelne Personen einzugehen.

- + Training in kleinen Gruppen
- + Persönlichere Atmosphäre
- + Professionelle Anleitung eines Trainers
- + Gesteigerte Motivation durch Trainer & Gruppe
- + Im Mitgliedsbeitrag enthalten ✓

Immer UP-TO-DATE sein ✓
Folgt uns auf Instagram und Facebook!



↳ @sportparkgroup



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo, Fr 6:00 – 23:00 Uhr
Sa, So, Feiertag 7:00 – 20:00 Uhr



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



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 GASKESSEL
Mohrenstraße 3
42289 Wuppertal
Tel 0202 -262 313 53

WWW.SPORT-PARK.DE



FITNESS · LIFESTYLE · DESIGN

GÜLTIG AB 06. NOVEMBER 2023

KURSP PLAN

KURSE IM ÜBERBLICK



AUSDAUER

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.
BALANCE WORKOUT Besonderes Training das den Gleichgewichtssinn schult und die Tiefenmuskulatur stärkt. Trägt zu einer besseren Haltung und mehr Beweglichkeit bei und beugt Verletzungen vor.
CARDIO (STEP/WORKOUT) Ausdauertraining in höherer Belastungsintensität zur Fettverbrennung.
FASZIEN WORKOUT Funktionelles Training, welches die Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit der Faszien erhöht. Durch gezielte Bewegungen wird das Gewebe gestrafft und neuer Zellaufbau angeregt.
FUNCTIONAL TRAINING (KG) / WORKOUT Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.
ISOMETRIC WORKOUT Training ohne viel Bewegung, bei dem die Muskeln durch statische Halteübungen aktiviert werden.
KICK'N BOX (DRILL) Kraft- und Ausdauertraining mit Aerobic- und Kampfsportelementen in verschiedenen Schwierigkeits- und Intensitätsstufen.



KRAFT

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 Intensives Kraft- & Ausdauertraining in hoher Belastungsintensität zur Fettverbrennung und Leistungssteigerung mit wechselnden Elementen, wie Hanteln, Tubes, Steps etc.
POWER ZIRKEL Zirkeltraining zur Steigerung der Kraftausdauer, Verbesserung der Koordination/ Ausdauer.
SLING TRAINING (KG) Ein gelenkschonendes Training zur Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Eine optimale Ergänzung zu anderen Sportarten, um seine Leistung zu steigern.
STEP Ein umfassendes Herz-Kreislauf- Training mit Steps zur Verbesserung der Ausdauer und Koordination in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.
STRETCH-OUT/&RELAX Stretching-Lektionen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Gelenkigkeit.
WIRBELSÄULE Für alle mit oder ohne Rückenbeschwerden: Zur Vorbeugung und Verbesserung der Mobilität des Bewegungsapparates.
WORKOUT Ein Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper.
YOGA Ein erholsames und zugleich anspruchsvolles

Workout durch dynamische Übergänge. Die spezielle Atmung beeinflusst die Dehnfähigkeit positiv.
YOGA EASY FLOW Basis für VINYASA, geeignet für Einsteiger und regelmäßige VINYASA Besucher.
YOGA FIT Sportliches Fitness Yoga/ Vinyasa Flow Yoga mit entsprechenden Aufwärmübungen.
YOGA FLEX Verbesserung der Flexibilität.
YOGA MOBILITY Verbesserung der Beweglichkeit. Entspannung und Anspannung treffen aufeinander.
YOGA PILATES/YOGALATES Ein Mix bestehend aus den effektivsten Yoga- und Pilatesübungen.
YOGA RELAX Yoga Entspannungsübungen - Ausklang mit einer Entspannungseinheit und kurzer Meditation.
YOGA STABILITY Verbesserung der Kraft in Ober- und Unterkörper mit Geduld und den richtigen Bewegungen.
YOGA THERAPY Therapeutische Yogaübungen zur Vorbeugung von Rücken- und Haltungsproblemen.
YOGA VINYASA Fließende Bewegungsabfolge, die mit dem Rhythmus des Atems Einklang findet.
ZUMBA® Tanz-Fitness-Programm, das von latein-amerikanischen Tänzen inspiriert ist. Mix aus Tanz- und Intervalltraining bringt die Figur in Topform.
ZUMBA®FITNESS Zumba® Fitness ist ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

RHYTHMUS



BEWEGLICHKEIT



KURSANGEBOT VOHWINKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☀️ 10:00 Uhr YOGA FIT 🧘👉	☀️ 10:00 Uhr YOGA MOBILITY 🧘	☀️ 09:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr FUNCTIONAL WO 👉🔥	☀️ 09:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr YOGA FIT 🧘👉	
☀️ 10:45 Uhr YOGA THERAPY 🧘	☀️ 11:00 Uhr YOGA STABILITY 🧘👉	☀️ 09:45 Uhr BELLY FIT 👉	☀️ 11:00 Uhr WIRBELSÄULE 🧘	☀️ 10:00 Uhr BOP 👉	☀️ 10:45 Uhr YOGA THERAPY 🧘	
☀️ 11:30 Uhr YOGA RELAX 🧘		☀️ 10:15 Uhr BOP 👉			☀️ 11:30 Uhr YOGA RELAX 🧘	
						☀️ 17:30 Uhr ZUMBA BASIC 👉
🌙 18:00 Uhr STEP 1 👉🔥	🌙 18:00 Uhr ZUMBA 1 👉	🌙 18:00 Uhr ZUMBA FITNESS 👉	🌙 18:00 Uhr BELLY FIT 👉	🌙 19:00 Uhr CARDIO 👉🔥		🌙 18:00 Uhr ZUMBA 👉
🌙 19:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	🌙 19:00 Uhr ZUMBA 2 👉	🌙 19:30 Uhr MOBILITY 🧘	🌙 18:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	🌙 20:00 Uhr BOP 👉		
🌙 20:00 Uhr BOOTY FIT 👉	🌙 20:00 Uhr STRETCH OUT 🧘		🌙 19:30 Uhr BODY WORKOUT 👉			
	KG* 18:30 Uhr FUNCTIONAL T.		KG* 18:30 Uhr FUNCTIONAL T.	KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt		



KURSANGEBOT LICHTSCHEID

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉		☀️ 10:00 Uhr YOGA MOBILITY 🧘	☀️ 09:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr ISOMETRIC WO 👉👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 09:30 Uhr BELLY FIT 👉
☀️ 11:00 Uhr STRETCH OUT 🧘		☀️ 11:00 Uhr YOGA STABILITY 🧘👉	☀️ 10:00 Uhr BOP 👉	☀️ 10:40 Uhr FASZIEN 🧘	☀️ 11:00 Uhr BOP 👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉
				☀️ 11:00 Uhr STRETCH & RELAX 🧘	☀️ 12:00 Uhr YOGA PILATES 🧘	☀️ 11:00 Uhr ZUMBA 👉
🌙 18:00 Uhr WORKOUT 👉	🌙 18:30 Uhr WORKOUT 👉	🌙 18:00 Uhr BOP 👉	🌙 18:00 Uhr ZUMBA 1 👉	🌙 18:00 Uhr CARDIO STEP 👉🔥		
🌙 19:00 Uhr YOGA FLEX 🧘	🌙 19:30 Uhr ZUMBA 👉	🌙 19:00 Uhr ZUMBA 👉	🌙 19:00 Uhr ZUMBA 2 👉	🌙 18:45 Uhr POWER WORKOUT 👉👉		
				🌙 19:45 Uhr STRETCH OUT 🧘		
	KG* 17:30 Uhr FUNCTIONAL T.		KG* 17:00 Uhr FUNCTIONAL T.	KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet im Kursraum statt		



KURSANGEBOT ELBERFELD

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☀️ 09:00 Uhr BOP 👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 11:00 Uhr CARDIO STEP 👉🔥	☀️ 11:00 Uhr WORKOUT 👉
☀️ 09:45 Uhr PILATES 🧘	☀️ 11:00 Uhr STRETCH OUT 🧘	☀️ 11:00 Uhr WIRBELSÄULE 🧘	☀️ 11:00 Uhr BOP 👉	☀️ 10:45 Uhr BOP 👉	☀️ 12:00 Uhr BOP 👉	☀️ 12:00 Uhr CARDIO WORKOUT 👉🔥
☀️ 10:30 Uhr FASZIEN WORKOUT 🧘			☀️ 16:00 Uhr YOGA MOBILITY 🧘	☀️ 11:30 Uhr BELLY FIT 👉		
🌙 18:00 Uhr POWER STEP 1 👉🔥	🌙 18:00 Uhr KICK'N BOX DRILL 👉👉	🌙 18:00 Uhr POWER STEP 2 👉🔥	☀️ 17:00 Uhr YOGA STABILITY 🧘👉	☀️ 17:00 Uhr YOGA EASY FLOW 🧘		
🌙 19:00 Uhr POWER WORKOUT 👉👉	🌙 18:30 Uhr STEP EASY SETUP 👉	🌙 19:00 Uhr POWER WORKOUT 👉👉	🌙 18:00 Uhr KICK'N BOX 👉👉	🌙 18:00 Uhr YOGA VINYASA 🧘		
🌙 20:00 Uhr STRETCH OUT 🧘	🌙 19:00 Uhr WORKOUT 👉	🌙 20:00 Uhr STRETCH OUT 🧘	🌙 19:00 Uhr POWER WORKOUT 👉👉			
	🌙 20:00 Uhr STRETCH OUT 🧘		🌙 20:00 Uhr STRETCH OUT 🧘			
KG* 17:30 Uhr SLING TRAINING		KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T.		KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T.	KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet in der Functional Area statt	
KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T.						



KURSANGEBOT GASKESSEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☀️ 09:00 Uhr STEP INTERVALL 👉🔥	☀️ 09:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 09:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr YOGA MOBILITY 🧘	☀️ 09:00 Uhr STEP 👉🔥	
☀️ 10:00 Uhr BACK & RELAX 👉👉	☀️ 10:00 Uhr BACK FIT 👉	☀️ 09:45 Uhr BACK FIT 👉	☀️ 11:00 Uhr PILATES 🧘	☀️ 11:00 Uhr YOGA STABILITY 🧘👉	☀️ 10:00 Uhr BOP 👉	
		☀️ 10:30 Uhr STRETCH OUT 🧘			☀️ 11:00 Uhr STRETCH OUT 🧘	☀️ 15:30 Uhr BOP 👉
						☀️ 16:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉
🌙 18:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	🌙 18:30 Uhr CARDIO 👉🔥	🌙 18:00 Uhr BELLY FIT 👉	🌙 17:00 Uhr PILATES 🧘	🌙 18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉		
🌙 19:00 Uhr POWER WORKOUT 👉👉	🌙 19:00 Uhr WORKOUT 👉	🌙 18:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	🌙 18:00 Uhr YOGA 🧘	🌙 19:00 Uhr BOP 👉		
🌙 20:00 Uhr BELLY FIT 👉	🌙 20:00 Uhr BACK FIT 👉	🌙 19:30 Uhr YOGALATES 🧘				
	KG* 17:30 Uhr FUNCTIONAL T.		KG* 17:30 Uhr FUNCTIONAL T.	KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt		

