

KURS GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2025 PLAN

SPORT-PARK
GROUP

KURSANGEBOT VOHWINKEL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr 60 min PILATES		09:00 Uhr 45 min WORKOUT	09:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL WORKOUT	09:00 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT	WECHSELNDE SPECIALS WIE YOGA UND PILATES	WECHSELNDE SPECIALS
10:00 Uhr 60 min MOBILITY & STRETCH		09:45 Uhr 30 min BELLY FIT	10:30 Uhr 60 min WIRBELSÄULE	10:00 Uhr 60 min BOP		
		10:15 Uhr 45 min BOP	11:30 Uhr 30 min STRETCH & RELAX	13:30 Uhr 60 min POWER WORKOUT		
	17:00 Uhr 60 min RÜCKEN YOGA	17:30 Uhr 30 min BELLY FIT				
18:00 Uhr 60 min WORKOUT	18:00 Uhr 60 min YOGA VINYASA	18:00 Uhr 45 min ZUMBA	18:00 Uhr 60 min STEP II			
19:00 Uhr 60 min HIIT	19:00 Uhr 60 min ZUMBA	18:45 Uhr 45 min CARDIO DANCE	19:00 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT			
20:00 Uhr 60 min PILATES		19:30 Uhr 30 min MOBILITY & STRETCH	20:00 Uhr 45 min KICK'N BOX			
	KG* 18:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG* 18:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet in der Functional Area statt	

KURSANGEBOT LICHTSCHEID

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr 60 min WORKOUT	10:00 Uhr 60 min WORKOUT	09:00 Uhr 60 min RÜCKEN YOGA	10:00 Uhr 60 min WORKOUT	10:00 Uhr 60 min RÜCKEN YOGA	10:00 Uhr 60 min WORKOUT	10:00 Uhr 60 min WORKOUT
10:00 Uhr 60 min BACK FIT	11:00 Uhr 60 min BACK FIT	10:00 Uhr 60 min YOGA VINYASA	11:00 Uhr 60 min BOP	11:00 Uhr 60 min YOGA VINYASA	11:00 Uhr 60 min ZUMBA	11:00 Uhr 60 min BOP
					12:00 Uhr 60 min FASZIEN WORKOUT	
					14:00 Uhr 60 min STEP II	
18:00 Uhr 60 min WORKOUT	18:30 Uhr 30 min WORKOUT	18:00 Uhr 60 min BACK FIT		16:30 Uhr 30 min BELLY FIT	15:00 Uhr 60 min STEP III	
19:00 Uhr 60 min YOGALATES	19:00 Uhr 60 min CARDIO DANCE	19:00 Uhr 60 min REFINE & TONE	18:30 Uhr 60 min ZUMBA	17:00 Uhr 60 min WORKOUT	! nur am letzten Samstag im Monat	
	20:00 Uhr 30 min MOBILITY & STRETCH	20:00 Uhr 60 min YOGALATES	19:30 Uhr 60 min ZUMBA TONING	18:00 Uhr 60 min ZUMBA		
	KG* 17:30 Uhr 60 min TABATA		KG* 17:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet im Kursraum statt	

KURSANGEBOT ELBERFELD

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr 45 min BOP	08:30 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS	09:30 Uhr 60 min WIRBELSÄULE	10:00 Uhr 60 min CARDIO WORKOUT	10:00 Uhr 45 min WORKOUT	09:00 Uhr 60 min RÜCKEN YOGA	
09:45 Uhr 60 min PILATES	09:30 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS	10:30 Uhr 60 min ZUMBA GOLD	11:00 Uhr 60 min BOP	10:45 Uhr 45 min BOP	10:00 Uhr 60 min YOGA VINYASA	
10:45 Uhr 45 min FASZIEN WORKOUT	10:30 Uhr 60 min RÜCKEN YOGA	11:30 Uhr 60 min PILATES		11:30 Uhr 30 min BELLY FIT	11:00 Uhr 45 min WEEKEND WORKOUT	11:00 Uhr 60 min WORKOUT
16:30 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS	11:30 Uhr 60 min YOGA VINYASA		17:00 Uhr 60 min RÜCKEN YOGA	16:30 Uhr 30 min STRONG NATION	11:45 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS	12:00 Uhr 60 min STEP I
17:00 Uhr 60 min BODYCOMBAT LES MILLS	17:00 Uhr 60 min WIRBELSÄULE	18:00 Uhr 30 min BELLY & BOOTY FIT	18:00 Uhr 60 min YOGA VINYASA	17:00 Uhr 60 min CARDIO DANCE	12:45 Uhr 45 min BODYBALANCE LES MILLS	13:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS
18:00 Uhr 60 min STEP I	18:00 Uhr 60 min LANGHANTEL WO	18:30 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS	19:00 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS	18:00 Uhr 30 min BODYBALANCE LES MILLS		
19:00 Uhr 60 min WORKOUT	19:00 Uhr 60 min ZUMBA	19:30 Uhr 30 min BODYCOMBAT LES MILLS	20:00 Uhr 60 min BODYCOMBAT LES MILLS	18:30 Uhr 60 min BODYCOMBAT LES MILLS		
20:00 Uhr 45 min FASZIEN WORKOUT	20:00 Uhr 60 min PILATES	20:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS	21:00 Uhr 30 min MOBILITY & STRETCH	19:30 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS		
		KG* 17:30 Uhr 30 min SLING TRAINING			KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet in der Functional Area statt	
	KG* 18:00 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.	KG* 18:00 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG* 18:00 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		

KURSANGEBOT GASKESSEL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09:00 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS	09:00 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS	10:00 Uhr 60 min WORKOUT		WECHSELNDE SPECIALS LES MILLS	
10:30 Uhr 60 min WORKOUT	10:00 Uhr 60 min BACK FIT	10:00 Uhr 60 min BODYCOMBAT LES MILLS	11:00 Uhr 60 min PILATES			
11:30 Uhr 60 min MOBILITY & STRETCH		11:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS				
			18:00 Uhr 30 min BELLY & BOOTY FIT			15:00 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS
17:30 Uhr 60 min BODYCOMBAT LES MILLS	18:30 Uhr 30 min CARDIO WORKOUT	17:30 Uhr 30 min BELLY & BOOTY FIT	18:30 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS	17:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS		16:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS
18:00 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS	19:00 Uhr 60 min WORKOUT	18:00 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS	19:30 Uhr 30 min BODYCOMBAT LES MILLS	18:00 Uhr 60 min FASZIEN WORKOUT		
19:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS	20:00 Uhr 30 min BELLY FIT	19:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS	20:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS			
		KG* 17:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.			KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet in der Functional Area statt	

AUSDAUER
KRAFT
FATBURN
FORM
RHYTHMUS
BEWEGLICHKEIT

KURSE IM ÜBERBLICK

BACK FIT Intensives Training zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur.
BALANCE & STRETCH Stretching- und Entspannungseinheit zur Verbesserung der Beweglichkeit.
BELLY FIT Intensives Training zur Straffung und Festigung der gesamten Bauchmuskulatur.
BELLY & BOOTY FIT Kräftigungstraining mit Gewichten, Tubes und Eigengewicht, sowie cardiointensive Übungen für Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.
BOP Gezieltes Bauch-, Oberschenkel- und Po-Training.
CARDIO DANCE Ein tänzerisches Workout Ausdauertraining in höherer Belastungsintensität zur Fettverbrennung.
CARDIO WORKOUT Ausdauertraining in höherer Belastungsintensität zur Fettverbrennung.
FASZIEN WORKOUT Funktionelles Training, das 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.
HIIT ein „hochintensives Intervalltraining“.
KICK'N BOX Kraft- und Ausdauertraining mit Kampfsportelementen in verschiedenen Schwierigkeits- und Intensitätsstufen.
LANGHANTEL WORKOUT Ein intensives Krafttraining mit Langhanteln für den gesamten Körper. Durch gezielte Übungen werden alle wichtigen Muskelgruppen gestärkt und die Muskulatur aufgebaut.

MUSCLE WORKOUT Ein intensives Krafttraining mit Lang- und Kurzhanteln für den gesamten Körper. Durch gezielte Übungen werden alle wichtigen Muskelgruppen gestärkt und die Muskulatur aufgebaut. Eine tolle Alternative 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.
REFINE & TONE Low Impact Workout mit leichten Gewichten, Perle und Eigengewicht. Stärkung tiefliegender Muskeln und Verbesserung der Beweglichkeit. Der Fokus liegt auf Core-, Beine- und Gefäßmuskulatur.
RÜCKEN YOGA Verbesserung der Beweglichkeit und Stärkung der Rückenmuskulatur. Entspannung und Anspannung treffen aufeinander.
SLING TRAINING (KG) Ein gelenkschonendes Training zur Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Eine optimale Ergänzung zu anderen Sportarten, um die Leistung zu steigern.
STEP I/II/III Ein tänzerisches Workout unter Einsatz von Steps, während dessen eine Choreographie (Komplexität entsprechend der Kursbezeichnung) systematisch aufgebaut wird. Am Ende entsteht eine schöne Schrittfolge, die nicht nur Spaß macht, sondern auch die Ausdauer und Koordination verbessert.
STRONG NATION ist ein Fitnessprogramm, das auf hochintensivem Intervalltraining (HIIT) basiert. Es kombiniert Cardio- und Kraftübungen in einem intensiven Workout, das darauf abzielt, Ausdauer aufzubauen, Fett zu verbrennen und Muskeln zu stärken.

TABATA Hochintensitäts-Intervalltrainings mit wechselnden Belastungs- und Ruhephasen zur Fettverbrennung und Leistungssteigerung.
WEEKEND WORKOUT Ein wöchentlich wechselndes, auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmer abgestimmtes Kraft-, Ausdauer- bzw. Mobilisationstraining.
WIRBELSÄULE Für alle mit oder ohne Rückenbeschwerden: Zur Vorbeugung und Verbesserung der Mobilität des Bewegungsapparates.
WORKOUT Ein Kraftausdauerprogramm für den gesamten Körper.
YOGALATES / YOGA PILATES Eine harmonische Mischung aus Yoga und Pilates, die Flexibilität, Kraft und Balance fördert. Durch fließende Bewegungen und gezielte Übungen werden Körper und Geist gleichermaßen gestärkt.
YOGA FLEX Verbesserung der Beweglichkeit. Entspannung und Anspannung treffen aufeinander.
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 TONING® Ein Tanz- und Fitness-Workout auf der Basis von Zumba. Das Training mit den kleinen Gewichten zu lateinamerikanischer Musik verbrennt viele Kalorien und formt den Körper.
ZUMBA®GOLD ist eine abgewandelte Version des beliebten Zumba-Fitnessprogramms, das speziell für ältere Erwachsene, Anfänger und Personen mit eingeschränkter Mobilität entwickelt wurde.



ERLEBE TRAININGS, DIE DICH MITREISSEN

Les Mills kombiniert sportwissenschaftlich fundierte Konzepte mit mitreißender Musik und dynamischen Choreografie. Das Ergebnis? Maximale Motivation, spürbare und effektive pure Energie!

- BODYCOMBAT** ist ein mitreißendes Gruppenfitness-Programm, das Elemente aus Karate, Boxen, Muay Thai, Taekwondo und Capoeira zu einer energiegeladenen Choreografie verbindet.
- BODYBALANCE** kombiniert Elemente aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu einem ganzheitlichen Workout, das Kraft, Flexibilität und mentale Entspannung fördert.
- BODYPUMP** ist ein muskelgetriebenes Kraftausdauer-Training mit moderaten Gewichten und vielen Wiederholungen. Ziel: definierte Muskulatur, stabile Haltung und spürbar mehr Kraft.



INDIVIDUELLERES TRAINING IN KLEINEN GRUPPEN

In persönlicher Atmosphäre geben wir Dir den Raum, alles aus Dir herauszuholen und gemeinsam an Deinen Zielen zu arbeiten. Unsere Kleingruppenkurse fordern und motivieren Dich, Deine Grenzen – immer begleitet von einem unserer Trainer, der die Gruppe anleitet und bei Bedarf gezielt auf Dich eingeht.

- Training in kleinen Gruppen
- Persönlichere Atmosphäre
- Gezielte Anleitung durch Trainer & Gruppe
- Gesteigerte Motivation durch Trainer und Gruppe
- Im Mitgliedsbeitrag enthalten

SPORT-PARK
GROUP

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

www.sport-park.de

@sportparkgroup