



KURS PLAN

GÜLTIG AB 05. OKTOBER 2026

SPORT-PARK
GROUP

KURSANGEBOT VOHWINKEL

SPORT-PARK
VOHWINKEL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		09:00 Uhr 45 min WORKOUT	10:00 Uhr 60 min FUNCTIONAL WO	09:00 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT		
		09:45 Uhr 30 min BELLY FIT	11:00 Uhr 60 min WIRBELSÄULE	10:00 Uhr 60 min BOP	10:00 Uhr 60 min YOGA	10:00 Uhr 60 min YOGA
		10:15 Uhr 45 min BOP	12:00 Uhr 30 min MOBILITY & STRETCH		11:00 Uhr 60 min PILATES	11:00 Uhr 60 min PILATES
	17:00 Uhr 60 min RÜCKEN YOGA					
18:00 Uhr 60 min WORKOUT	18:00 Uhr 60 min YOGA VINYASA	18:00 Uhr 60 min ZUMBA	18:00 Uhr 60 min STEP II			
19:00 Uhr 60 min HIIT		19:00 Uhr 60 min PILATES	19:00 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT			
20:00 Uhr 60 min PILATES		20:00 Uhr 30 min MOBILITY & STRETCH	20:00 Uhr 45 min KICK'N BOX		Kurzfristige Änderungen, Vertretungen, Infos zu wechselnden Trainern sowie Specials am Wochenende werden regelmäßig über die App bekannt gegeben.	
	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

SPORT-PARK
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	09:00 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS	10:00 Uhr 60 min RÜCKEN YOGA	10:00 Uhr 60 min WORKOUT	10:00 Uhr 60 min WORKOUT
10:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS	11:00 Uhr 60 min WIRBELSÄULE	10:00 Uhr 60 min YOGA VINYASA	10:00 Uhr 60 min BACK FIT	11:00 Uhr 60 min YOGA VINYASA	11:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS	11:00 Uhr 60 min BOP
					12:00 Uhr 60 min FASZIEN WORKOUT nach Liebscher & Bracht	12:00 Uhr 60 min YIN YOGA
18:00 Uhr 60 min WORKOUT	18:30 Uhr 45 min WORKOUT	18:00 Uhr 60 min BACK FIT		16:00 Uhr 60 min WORKOUT		
19:00 Uhr 60 min YOGALATES	19:15 Uhr 60 min CARDIO DANCE	19:00 Uhr 60 min LES MILLS SHAPES LES MILLS	18:30 Uhr 60 min ZUMBA	17:00 Uhr 60 min LES MILLS SHAPES LES MILLS		
	20:15 Uhr 30 min MOBILITY & STRETCH	20:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS	19:30 Uhr 60 min ZUMBA TONING	18:00 Uhr 90 min ZUMBA		
	KG* 17:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG* 17:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet im Kursraum statt	

KURSANGEBOT ELBERFELD

SPORT-PARK
ELBERFELD

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr 45 min BOP	08:30 Uhr 60 min BODYPUMP HEAVY 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 WIRBELSÄULE	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 WIRBELSÄULE		11:30 Uhr 60 min PILATES		11:30 Uhr 30 min BELLY FIT	11:00 Uhr 60 min WEEKEND WORKOUT	11:00 Uhr 60 min WORKOUT
					12:00 Uhr 60 min BODYPUMP (HEAVY) 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 60 min BODYPUMP HEAVY LES MILLS	17:30 Uhr 30 min BODYCOMBAT LES MILLS	17:00 Uhr 60 min CARDIO DANCE	13:00 Uhr 30 min MOBILITY & STRETCH	13:00 Uhr 60 min REFINE & TONE
18:00 Uhr 60 min STEP II	18:00 Uhr 60 min LANGHANTEL WO	19:00 Uhr 60 min BODYCOMBAT LES MILLS	18:00 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS	18:00 Uhr 30 min MOBILITY & STRETCH		
19:00 Uhr 60 min WORKOUT	19:00 Uhr 60 min ZUMBA	20:00 Uhr 60 min BOP	19:00 Uhr 60 min CARDIO WORKOUT			
20:00 Uhr 45 min FASZIEN WORKOUT	20:00 Uhr 60 min PILATES					
KG* 18:00 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG* 18:00 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG* 18:00 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.	KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet in der Functional Area statt	

KURSANGEBOT GASKESSEL

SPORT-PARK
GASKESSEL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09:00 Uhr 60 min WORKOUT		09:00 Uhr 60 min WORKOUT		WECHSELNDE SPECIALS	10:00 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS
	10:00 Uhr 60 min BACK FIT		10:00 Uhr 60 min PILATES			11:00 Uhr 60 min BODYCOMBAT
						12:00 Uhr 60 min BODYBALANCE
			18:00 Uhr 60 min BODYPUMP LES MILLS			
	18:30 Uhr 30 min CARDIO WORKOUT		19:00 Uhr 60 min BODYCOMBAT LES MILLS	17:00 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	20:00 Uhr 60 min FASZIEN WORKOUT	18:00 Uhr 90 min FASZIEN WORKOUT nach Liebscher & Bracht		
19:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS	20:00 Uhr 30 min BELLY FIT	19:00 Uhr 60 min BODYBALANCE LES MILLS				
KG* 17:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG* 17:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.			KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet in der Functional Area statt	

KURSE IM ÜBERBLICK

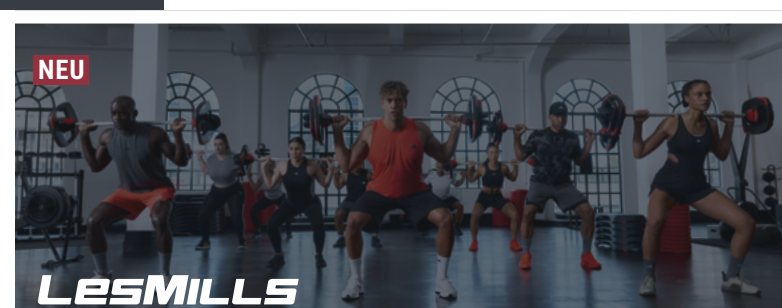
BACK FIT Intensives Training zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur.
BELLY FIT Intensives Training zur Straffung und Festigung der gesamten Bauchmuskulatur.
BOP Gezieltes Bauch-, Oberschenkel- und Po-Training.
CARDIO DANCE Ein tänzerisches Workout Ausdauertraining in höherer Belastungsintensität 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.
FASZIEN WORKOUT (NACH LIEBSCHER & BRACHT) Kombiniert gezielte Dehnungen mit aktiver Muskelarbeit, um Spannungen im Bindegewebe zu lösen. Ziel ist es, Schmerzen zu reduzieren, die Beweglichkeit zu verbessern und den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.
FUNCTIONAL TRAINING (KG) / WORKOUT Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sport-artübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.
HIIT Ein „hochintensives Intervalltraining“.
KICK'N BOX Kraft- und Ausdauertraining mit Kampfsport-elementen 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.
MOBILITY & STRETCH Eine wohltuende Kombination aus Mobilisations- und Dehnübungen zur Verbesserung deiner Beweglichkeit und Körperhaltung.

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.
REFINE & TONE Low Impact Workout mit leichten Gewichten, Powerbändern und Eigengewicht. Stärkung tiefliegender Muskeln und Verbesserung der Beweglichkeit. Der Fokus liegt auf Core-, Bein- und Gefäßmuskulatur.
RÜCKEN YOGA Verbesserung der Beweglichkeit und Stärkung der Rückenmuskulatur. Entspannung und Anspannung treffen aufeinander.
STEP I/II Ein tänzerisches Workout unter Einsatz von Steps, während dessen eine Choreographie (Komplexität entsprechend der Kursbezeichnung) systematisch aufgebaut wird. Am Ende entsteht eine schöne Schrittabfolge, die nicht nur Spaß macht, sondern auch die Ausdauer und Koordination verbessert.
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 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.
YIN YOGA Ruhiger Yogastil mit lange gehaltenen Positionen zur Dehnung von Faszien und tiefem Gewebe. Fördert Beweg-

lichkeit, Regeneration und sorgt für spürbare Entspannung.
YOGA VINYASA Fließende Bewegungsabfolge, die mit dem Rhythmus des Atmens 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.

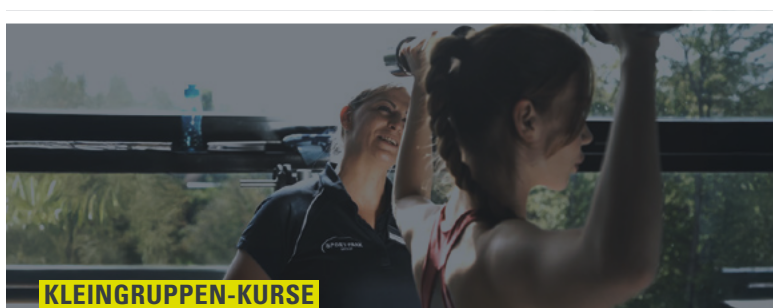
LES MILLS

BODYBALANCE kombiniert Elemente aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu einem ganzheitlichen Workout, das Kraft, Flexibilität und mentale Entspannung fördert.
BODYCOMBAT ist ein mitreißendes Gruppenfitness-Programm, das Elemente aus Karate, Boxen, Muay Thai, Taekwondo und Capoeira zu einer energiegeladenen Choreografie verbindet.
BODYPUMP ist ein musikgetriebenes Kraftausdauer-Training mit moderaten Gewichten und vielen Wiederholungen. Ziel: definierte Muskulatur, stabile Haltung und spürbar mehr Kraft.
BODYPUMP HEAVY ist die intensivere Variante des klassischen BODYPUMP Trainings. Mit höheren Gewichten und reduziertem Tempo liegt der Fokus auf Kraftaufbau, Muskelwachstum und maximaler Belastung.
LES MILLS SHAPES ist ein modernes Low-Impact-Workout, das Kraft, Kontrolle und Beweglichkeit kombiniert. Durch fließende, präzise Bewegungen werden gezielt tiefliegende Muskeln aktiviert und die Körperhaltung verbessert.



NEU

Les Mills



KLEINGRUPPEN-KURSE

ERLEBE TRAININGS, DIE DICH MITREISSEN

Les Mills steht für energiegeladene Workouts, die Wissenschaft, Musik und Bewegung perfekt verbinden – für mehr klare Trainingskonzepte, motivierende Beats und echte Ergebnisse – für wahrer Kraft, Ausdauer und ein Training, das dich jedes Mal aufs Neue pusht.

Unsere Les Mills Kurse

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYPUMP
HEAVY

LES MILLS
Shapes

- Training in kleinen Gruppen
- Persönlichere Atmosphäre
- Professionelle Anleitung eines Trainers
- Gesteigerte Motivation durch Trainer & 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