

UNSERE KLEINGRUPPENKURSE



Im Mitgliedsbeitrag enthalten!

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 Facebook und Instagram!

Instagram 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 Lichtenplazer 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



GÜLTIG AB 01. JUNI 2022

KURSP PLAN

Jetzt
noch mehr
KURSE!

FITNESS · LIFESTYLE · DESIGN

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.
BELLY BOOTY FIT Kräftigungstraining mit Gewichten, Tubes und Eigengewicht, sowie cardiointensive Übungen für Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.
BODY WORKOUT Gezieltes Muskeltraining für den ganzen Körper unter Einsatz von Kleingeräten.
BOP Gezieltes Bauch-, Oberschenkel- und Po-Training.
CARDIO (STEP/ZIRKEL) Ausdauertraining in höherer Belastungsintensität zur Fettverbrennung.
DEEP WORKOUT Funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining. Jede Bewegung enthält eine Spannungs- und Entspannungsphase. (Trainiert wird Barfuß/auf Socken)
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.
GOODNIGHT&RELAX Den Tag mit Entspannung ausklingen lassen, um mit Ruhe in den späten Abend/ in die Nacht zu starten.



KRAFT

ISOMETRIC WORKOUT Training ohne viel Bewegung, bei dem die Muskeln durch statische Halteübungen aktiviert werden.
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 Intensives Kraft- & Ausdauertraining in hoher Belastungsintensität zur Fettverbrennung und Leistungssteigerung mit wechselnden Elementen, wie Hanteln, Tubes, Steps etc.
SLING TRAINING (KG) Ein gelenkschonendes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Gelenkigkeit.
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.
STABILITY & FLEX Eine Art Krafttraining, welches das Stützgewebe des Körpers festigt und die Stabilität des Körpers fördert.

WIRBELSÄULE Für alle mit oder ohne Rückenbeschwerden: Zur Vorbeugung und Verbesserung der Mobilität des Bewegungsapparates.
WORKOUT Ein Kräftigungsprogramm für den ges.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 MOBILITY Verbesserung der Beweglichkeit. Entspannung und Anspannung treffen aufeinander.
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.
ZUMBA TONING Hierbei wird zusätzlich mit leichten Hanteln (Toning Sticks) gearbeitet.



FATBURN



FORM



RHYTHMUS



BEWEGLICHKEIT



KURSANGEBOT VOHWINKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☀️ 10:00 Uhr BACK FIT 👉	☀️ 10:00 Uhr BELLY FIT 👉	☀️ 09:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr FUNCTIONAL WO 👉🔥	☀️ 10:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr YOGA FIT 👉🧘	
☀️ 10:45 Uhr BOP 👉	☀️ 10:30 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 09:45 Uhr BOP 👉	☀️ 10:45 Uhr STRETCH OUT 👉	☀️ 10:45 Uhr BOP 👉	☀️ 10:45 Uhr YOGA THERAPY 👉	
☀️ 11:30 Uhr STRETCH OUT 👉	☀️ 11:15 Uhr BACK FIT 👉	☀️ 10:15 Uhr BELLY FIT 👉	☀️ 11:15 Uhr BACK FIT 👉	☀️ 11:30 Uhr STRETCH OUT 👉	☀️ 11:30 Uhr YOGA RELAX 👉	☀️ 14:00 Uhr BOP 👉
	☀️ 17:00 Uhr WORKOUT 👉					☀️ 14:45 Uhr WORKOUT 👉
🌙 18:00 Uhr STEP 1 👉🧘	☀️ 17:45 Uhr ZUMBA 👉	🌙 18:00 Uhr BELLY FIT 👉	🌙 18:00 Uhr BELLY FIT 👉	🌙 18:00 Uhr CARDIO STEP 👉🧘🔥		☀️ 15:30 Uhr STRETCH OUT 👉
🌙 18:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	🌙 18:30 Uhr ZUMBA 👉	🌙 18:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	🌙 18:30 Uhr WORKOUT 👉	🌙 18:30 Uhr WORKOUT 👉		
🌙 19:15 Uhr BOOTY FIT 👉		🌙 19:15 Uhr WORKOUT 👉	🌙 19:15 Uhr CARDIO 👉🔥	🌙 19:15 Uhr BELLY FIT 👉		
	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 BOP 👉	☀️ 10:00 Uhr BACK FIT 👉		☀️ 10:00 Uhr ISOMETRIC WO 👉🧘	☀️ 10:00 Uhr BOP 👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉
☀️ 10:30 Uhr BELLY BOOTY FIT 👉🧘	☀️ 10:45 Uhr STEP 1 👉🧘	☀️ 10:45 Uhr BOP 👉	☀️ 16:00 Uhr YOGA MOBILITY 👉	☀️ 10:40 Uhr FASZIEN 👉	☀️ 10:45 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 10:45 Uhr ZUMBA 👉
☀️ 11:00 Uhr STRETCH OUT 👉	☀️ 11:30 Uhr STRETCH OUT 👉	☀️ 11:30 Uhr STRETCH OUT 👉	☀️ 16:45 Uhr YOGA STABILITY 👉🧘	☀️ 11:00 Uhr STRETCH & RELAX 👉	☀️ 11:30 Uhr BACK FIT 👉	☀️ 11:30 Uhr ZUMBA 👉
	☀️ 17:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉		☀️ 17:30 Uhr YOGA VINYASA 👉			
🌙 19:00 Uhr WORKOUT 👉	🌙 18:15 Uhr CARDIO ZIRKEL 👉🧘	🌙 18:15 Uhr WORKOUT 👉	🌙 18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	🌙 18:00 Uhr CARDIO STEP 👉🧘🔥		
🌙 19:45 Uhr STABILITY & FLEX 👉	🌙 18:45 Uhr ZUMBA 👉	🌙 19:00 Uhr ZUMBA 👉	🌙 18:45 Uhr POWER ZIRKEL 👉🧘	🌙 18:45 Uhr POWER WORKOUT 👉🧘		
🌙 20:30 Uhr GOODNIGHT & RELAX 👉		🌙 19:45 Uhr ZUMBA 👉	🌙 19:30 Uhr STRETCH OUT 👉	🌙 19:30 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 👉	☀️ 09:00 Uhr YOGA MOBILITY 👉	☀️ 11:00 Uhr WORKOUT 👉
☀️ 09:45 Uhr PILATES 👉	☀️ 10:30 Uhr BELLY BOOTY FIT 👉🧘	☀️ 10:30 Uhr BELLY BOOTY FIT 👉🧘	☀️ 10:45 Uhr BOP 👉	☀️ 10:45 Uhr BOP 👉	☀️ 09:45 Uhr YOGA STABILITY 👉🧘	☀️ 11:45 Uhr CARDIO WORKOUT 👉🔥
☀️ 10:30 Uhr FASZIEN WORKOUT 👉	☀️ 11:00 Uhr STRETCH OUT 👉	☀️ 11:00 Uhr WIRBELSÄULE 👉	☀️ 11:30 Uhr BELLY FIT 👉	☀️ 11:30 Uhr BELLY FIT 👉	☀️ 10:30 Uhr YOGA VINYASA 👉	☀️ 12:30 Uhr STRETCH OUT 👉
🌙 18:00 Uhr CARDIO STEP 👉🧘🔥	🌙 18:00 Uhr KICK'N BOX 👉🧘	🌙 18:00 Uhr CARDIO STEP 👉🧘🔥	🌙 18:00 Uhr KICK'N BOX 👉🧘	☀️ 17:00 Uhr YOGA EASY FLOW 👉	☀️ 13:00 Uhr STEP 1 👉🔥	
🌙 18:45 Uhr POWER WORKOUT 👉🧘	🌙 18:45 Uhr WORKOUT 👉	🌙 18:45 Uhr POWER WORKOUT 👉🧘	🌙 18:45 Uhr POWER WORKOUT 👉🧘	☀️ 17:45 Uhr YOGA VINYASA 👉	☀️ 13:45 Uhr WORKOUT 👉	
🌙 19:30 Uhr BELLY BOOTY FIT 👉🧘	🌙 19:30 Uhr BELLY BOOTY FIT 👉🧘	🌙 19:30 Uhr BELLY BOOTY FIT 👉🧘	🌙 19:30 Uhr BELLY BOOTY FIT 👉🧘	🌙 18:30 Uhr YOGA VINYASA 👉	☀️ 14:30 Uhr BOP 👉	
🌙 20:00 Uhr STRETCH OUT 👉	🌙 20:00 Uhr STRETCH OUT 👉	🌙 20:00 Uhr STRETCH OUT 👉	🌙 20:00 Uhr STRETCH OUT 👉			
KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥		KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥		KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt		



KURSANGEBOT GASSEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☀️ 10:00 Uhr YOGA FIT 👉🧘	☀️ 10:00 Uhr BOP 👉	☀️ 09:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr YOGA MOBILITY 👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉	
☀️ 10:45 Uhr YOGA THERAPY 👉	☀️ 10:45 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 09:45 Uhr BACK FIT 👉	☀️ 10:45 Uhr PILATES 👉	☀️ 10:45 Uhr YOGA STABILITY 👉🧘	☀️ 10:45 Uhr ZUMBA 👉	
☀️ 11:30 Uhr YOGA RELAX 👉	☀️ 11:30 Uhr BACK FIT 👉	☀️ 10:30 Uhr STRETCH OUT 👉	☀️ 11:30 Uhr BELLY FIT 👉	☀️ 11:30 Uhr YOGA VINYASA 👉	☀️ 11:30 Uhr ZUMBA 👉	
🌙 18:30 Uhr BELLY FIT 👉	🌙 18:30 Uhr CARDIO 👉🔥	🌙 18:00 Uhr BELLY BOOTY FIT 👉🧘	🌙 19:00 Uhr ZUMBA 👉	🌙 18:00 Uhr WORKOUT 👉		
🌙 19:00 Uhr POWER WORKOUT 👉🧘	🌙 19:00 Uhr WORKOUT 👉	🌙 18:45 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	🌙 19:45 Uhr ZUMBA FITNESS 👉🧘	🌙 18:45 Uhr CARDIO WORKOUT 👉🔥		
🌙 19:45 Uhr DEEP WORKOUT 👉🧘	🌙 19:45 Uhr BACK FIT 👉	🌙 19:30 Uhr STRETCH OUT 👉	🌙 20:30 Uhr ZUMBA TONING 👉🧘	🌙 19:30 Uhr STRETCH OUT 👉		
	KG* 18:30 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥		KG* 18:30 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥	KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt		

