

# 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 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 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



SPORT-PARK GROUP

FITNESS · LIFESTYLE · DESIGN

GÜLTIG AB 04. OKTOBER 2022

# 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.  
**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.  
**DYNAMIC GYM** Intensiveres Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Schwerpunkten, abgestimmt an die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmer, mit verschiedenen Geräten und Materialien.  
**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.



KRAFT



FATBURN



FORM



RHYTHMUS



BEWEGLICHKEIT

**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.  
**POWER ZIRKEL** Zirkeltraining zur Steigerung der Kraftausdauer, Verbesserung der Koordination/ Ausdauer.  
**SLING TRAINING (KG)** Ein gelenkschonendes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Gelenkigkeit 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.  
**STABILITY & FLEX** Eine Art Krafttraining, welches das Stützgewebe des Körpers festigt und die Stabilität des Körpers fördert.

**TABATA** Hochintensitäts-Intervalltrainings mit wechselnden Belastungs- und Ruhephasen zur Fettverbrennung und Leistungssteigerung.  
**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.



KURSANGEBOT VOHWINKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☀️ 10:00 Uhr YOGA FIT 🧘👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 09:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr FUNCTIONAL WO 👉🔥	☀️ 10:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr YOGA FIT 🧘👉	
☀️ 10:45 Uhr YOGA THERAPY 🧘	☀️ 11:00 Uhr BACK FIT 👉	☀️ 09:45 Uhr BOP 👉	☀️ 11:00 Uhr WIRBELSÄULE 🧘	☀️ 11:00 Uhr BOP 👉	☀️ 10:45 Uhr YOGA THERAPY 🧘	
☀️ 11:30 Uhr YOGA RELAX 🧘		☀️ 10:15 Uhr BELLY FIT 👉			☀️ 11:30 Uhr YOGA RELAX 🧘	☀️ 14:00 Uhr BOP 👉
	☀️ 17:00 Uhr WORKOUT 👉		☀️ 17:00 Uhr BELLY FIT 👉			☀️ 14:45 Uhr WORKOUT 👉
🌙 18:00 Uhr STEP 1 👉🧘	🌙 18:00 Uhr ZUMBA 👉	🌙 18:00 Uhr BELLY FIT 👉	☀️ 17:30 Uhr CARDIO STEP 👉🧘🔥	🌙 18:00 Uhr ZUMBA BASIC 👉		☀️ 15:30 Uhr BACK FIT 👉
🌙 19:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	🌙 19:30 Uhr BELLY FIT 👉	🌙 18:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	🌙 18:30 Uhr WORKOUT 👉	🌙 19:00 Uhr ZUMBA 👉		
🌙 20:00 Uhr BOOTY FIT 👉		🌙 19:30 Uhr POWER 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 👉	☀️ 09:00 Uhr BOP 👉	☀️ 10:00 Uhr YOGA MOBILITY 🧘	☀️ 10:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	☀️ 10:00 Uhr ISOMETRIC WO 👉🧘	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉	☀️ 09:30 Uhr BELLY FIT 👉
☀️ 11:00 Uhr STRETCH OUT 🧘	☀️ 09:45 Uhr STEP 1 👉🧘	☀️ 11:00 Uhr YOGA STABILITY 🧘🧘	☀️ 11:00 Uhr BOP 👉	☀️ 10:40 Uhr FASZIEN 🧘	☀️ 11:00 Uhr BOP 👉	☀️ 10:00 Uhr WORKOUT 👉
	☀️ 10:30 Uhr STRETCH OUT 🧘			☀️ 11:00 Uhr STRETCH & RELAX 🧘		☀️ 11:00 Uhr ZUMBA 👉
	☀️ 17:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉					
🌙 18:45 Uhr WORKOUT 👉	🌙 18:30 Uhr ZUMBA 👉	🌙 18:00 Uhr BOP 👉	🌙 18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👉	🌙 18:00 Uhr CARDIO STEP 👉🧘🔥		
🌙 19:45 Uhr STABILITY 🧘		🌙 19:00 Uhr ZUMBA 👉	🌙 19:00 Uhr POWER ZIRKEL 👉🧘	🌙 18:45 Uhr POWER WORKOUT 👉🧘		
			🌙 19:30 Uhr STRETCH & RELAX 🧘	🌙 19:45 Uhr STRETCH OUT 🧘		
KG* 18:00 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 WORKOUT 👉
☀️ 09:45 Uhr PILATES 🧘	☀️ 11:00 Uhr STRETCH OUT 🧘	☀️ 11:00 Uhr STRETCH OUT 🧘	☀️ 10:45 Uhr BOP 👉	☀️ 10:45 Uhr BOP 👉		☀️ 12:00 Uhr CARDIO WORKOUT 👉🔥
☀️ 10:30 Uhr FASZIEN WORKOUT 🧘			☀️ 11:30 Uhr BELLY FIT 👉	☀️ 11:30 Uhr BELLY FIT 👉		
🌙 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 👉🧘	🌙 18:00 Uhr YOGA VINYASA 🧘	☀️ 14:00 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 👉🧘			
🌙 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* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👉🔥	KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet in der Functional Area statt	



KURSANGEBOT GASSEL

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

