



FITNESS. WELLNESS. LIFESTYLE. DESIGN.

Inhaber der Gold-Mitgliedskarte können an allen Kursen teilnehmen!

SPORT-PARK Vohwinkel

SPORT-PARK Elberfeld

SPORT-PARK Fitness-Health Club

Präventionskurse für alle Mitglieder

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 Uhr <b>CARDIO</b> Yvonne / K4				10:00 Uhr <b>KICK'N BOX</b> Yvonne / K4	11:00 Uhr <b>STEP II</b> Sabine H. / K4	11:00 Uhr <b>CARDIO</b> Pablo / K4
11:00 Uhr <b>BODY WORKOUT</b> Yvonne / K4				11:00 Uhr <b>MUSCLE WORKOUT</b> Yvonne / K4	12:00 Uhr <b>BODY WORKOUT</b> Sabine H. / K4	12:00 Uhr <b>BODY WORKOUT</b> Pablo / K4
17:30 Uhr <b>BELLY FIT</b> Uwe / K4	18:00 Uhr <b>BODY WORKOUT</b> Silvia / K4	18:00 Uhr <b>BODY WORKOUT</b> Pablo / K4	17:30 Uhr <b>BACK FIT</b> Uwe / K4	18:00 Uhr <b>BELLY FIT</b> Nichelle / K4		
18:00 Uhr <b>MUSCLE WORKOUT</b> Uwe / K4	19:00 Uhr <b>STEP II</b> Silvia / K4	19:00 Uhr <b>CARDIO</b> Pablo / K4	18:00 Uhr <b>CARDIO HEALTH</b> Uwe / K4	18:30 Uhr <b>BODY WORKOUT</b> Nichelle / K4		
19:00 Uhr <b>STEP I</b> Uwe / K4			19:00 Uhr <b>STEP I</b> Uwe / K4	19:30 Uhr <b>STEP II</b> Nichelle / K4		

10:00 Uhr <b>YOGA</b> Sabine T. / K1	10:00 Uhr <b>STEP II</b> Uwe / K2	10:00 Uhr <b>CARDIO</b> Pablo / K2	10:00 Uhr <b>CARDIO</b> Nichelle / K2	10:00 Uhr <b>BACK FIT</b> Uwe / K2		11:00 Uhr <b>AUFRECHT I.D. TAG</b> Uwe / K2
	11:00 Uhr <b>BACK FIT</b> Uwe / K2	11:00 Uhr <b>BODY WORKOUT</b> Pablo / K2	11:00 Uhr <b>BOP</b> Nichelle / K2	11:00 Uhr <b>STEP I</b> Uwe / K2		12:00 Uhr <b>CARDIO WORKOUT</b> Uwe / K2
17:30 Uhr <b>BACK FIT</b> Ricarda / K2	17:30 Uhr <b>BELLY FIT</b> Jay / K2	18:00 Uhr <b>STEP I</b> Sabine C. / K1	18:00 Uhr <b>BELLY FIT</b> Nichelle / K1	17:30 Uhr <b>STEP II</b> Uwe / K2	13:30 Uhr <b>CYCLING</b> Silvia / K3	13:00 Uhr <b>STEP I</b> Uwe / K2
18:00 Uhr <b>BELLY FIT</b> Silvia / K1	18:00 Uhr <b>BACK FIT</b> Susanne / K1	18:30 Uhr <b>CARDIO STEP</b> Marc / K2	18:00 Uhr <b>CARDIO HEALTH</b> Ricarda / K2	18:30 Uhr <b>MUSCLE WORKOUT</b> Uwe / K2	14:30 Uhr <b>BELLY FIT</b> Silvia / K2	
18:00 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> Ricarda / K2	18:00 Uhr <b>KICK'N BOX</b> Jay / K2	19:00 Uhr <b>PILATES</b> Sabine C. / K1	18:30 Uhr <b>BODY WORKOUT</b> Nichelle / K1		15:00 Uhr <b>BOP</b> Silvia / K2	
18:30 Uhr <b>MUSCLE WORKOUT</b> Silvia / K1	19:00 Uhr <b>AEROBIC</b> Susanne / K1	19:00 Uhr <b>CARDIO WORKOUT</b> Marc / K2	19:00 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> Ricarda / K2		16:00 Uhr <b>PILATES</b> Silvia / K2	
19:00 Uhr <b>BOP</b> Ricarda / K2	19:00 Uhr <b>CYCLING</b> Eddy / K3	20:00 Uhr <b>KICK'N BOX</b> Marc / K2	19:30 Uhr <b>STEP I</b> Nichelle / K1			
19:30 Uhr <b>PILATES</b> Silvia / K1	20:00 Uhr <b>BODY WORKOUT</b> Susanne / K1					
	20:00 Uhr <b>CYCLING</b> Eddy / K3					

			10:00 Uhr <b>BOP</b> Jay / K5	10:00 Uhr <b>BOP</b> Ivica / K5		11:00 Uhr <b>MUSCLE WORKOUT</b> Yvonne / K5
			11:00 Uhr <b>CARDIO</b> Jay / K5			12:00 Uhr <b>YOGA</b> Yvonne / K5
18:30 Uhr <b>CARDIO STEP</b> Marc / K5	17:30 Uhr <b>BODY WORKOUT</b> Janine / K5	18:00 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> Maillen / K5		17:30 Uhr <b>CARDIO STEP</b> Marc / K5	15:00 Uhr <b>STEP I</b> Maillen / K5	
19:00 Uhr <b>CARDIO WORKOUT</b> Marc / K5	18:30 Uhr <b>PILATES</b> Janine / K5	19:00 Uhr <b>PILATES</b> Maillen / K5	19:00 Uhr <b>KICK'N BOX</b> Yvonne / K5	18:00 Uhr <b>CARDIO WORKOUT</b> Marc / K5	16:00 Uhr <b>BACK FIT</b> Maillen / K5	
20:00 Uhr <b>KICK'N BOX</b> Marc / K5	19:30 Uhr <b>STEP I</b> Janine / K5	20:00 Uhr <b>BOP</b> Maillen / K5	20:00 Uhr <b>YOGA</b> Yvonne / K5	19:00 Uhr <b>KICK'N BOX</b> Marc / K5		