



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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 Uhr ZUMBA K4	10:00 Uhr CARDIO K4	10:00 Uhr AUFRECHT I. D. TAG K4	10:00 Uhr BODY WORKOUT K4	10:00 Uhr KICK'N BOX K4		11:00 Uhr CARDIO K4
11:00 Uhr BODY WORKOUT K4	11:00 Uhr BODY WORKOUT K4	11:00 Uhr STRETCH & RELAX K4	11:00 Uhr CARDIO K4	11:00 Uhr MUSCLE WORKOUT K4		12:00 Uhr BODY WORKOUT K4
18:00 Uhr WIRBELSÄULE K4	18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT K4	18:00 Uhr BODY WORKOUT K4	17:30 Uhr BELLY FIT K4	18:00 Uhr BELLY FIT K4	15:00 Uhr CARDIO WORKOUT K4	
19:00 Uhr BOP K4	19:00 Uhr STEP II K4	19:00 Uhr CARDIO K4	18:00 Uhr CARDIO K4	18:30 Uhr BODY WORKOUT K4	16:00 Uhr BACK FIT K4	
			19:00 Uhr STEP I K4	19:30 Uhr STRETCH & RELAX K4		
9:00 Uhr YOGA K1	10:00 Uhr STEP II K2	10:00 Uhr CARDIO K2	10:00 Uhr CARDIO K2	10:00 Uhr CARDIO K2		
10:00 Uhr ZUMBA K2	11:00 Uhr BACK FIT K2	11:00 Uhr BODY WORKOUT K2	11:00 Uhr BOP K2	11:00 Uhr BOP K2	11:00 Uhr MUSCLE WORKOUT K1	11:00 Uhr BACK FIT K2
					12:00 Uhr ZUMBA K1	12:00 Uhr CARDIO WORKOUT K2
18:00 Uhr BELLY FIT K1	17:30 Uhr BELLY FIT K1	18:30 Uhr CARDIO STEP K2	18:00 Uhr BELLY FIT K1	17:30 Uhr BELLY FIT K1	13:00 Uhr CYCLING K3	13:00 Uhr STEP II K2
18:30 Uhr BODY WORKOUT K1	18:00 Uhr KICK'N BOX K1	19:00 Uhr CARDIO WORKOUT K2	18:00 Uhr ZUMBA I K2	18:00 Uhr WIRBELSÄULE K1	14:00 Uhr BOP K2	
19:30 Uhr PILATES K1	18:00 Uhr BACK FIT K2	20:00 Uhr ZUMBA K1	18:30 Uhr BODY WORKOUT K1	18:00 Uhr STEP INTERVALL K2		
	19:00 Uhr AEROBIC K1	20:00 Uhr KICK'N BOX K2	19:00 Uhr ZUMBA II K2	19:00 Uhr PILATES K2		
	19:00 Uhr CYCLING K3		19:30 Uhr STEP INTERVALL K1			
	20:00 Uhr BODY WORKOUT K1					
	20:00 Uhr CYCLING K3					
10:00 Uhr CARDIO K5		10:00 Uhr CARDIO K5	10:00 Uhr BOP K5	9:00 Uhr BOP K5	11:00 Uhr CARDIO K5	10:00 Uhr AUFRECHT I. D. TAG K5
11:00 Uhr BODY WORKOUT K5		11:00 Uhr BOP K5	11:00 Uhr PILATES K5	10:00 Uhr WIRBELSÄULE K5	12:00 Uhr BOP K5	11:00 Uhr PILATES K5
18:30 Uhr CARDIO STEP K5	17:30 Uhr BODY WORKOUT K5	18:00 Uhr WIRBELSÄULE K5	17:30 Uhr CARDIO K5	17:30 Uhr CARDIO STEP K5		
19:00 Uhr CARDIO WORKOUT K5	18:30 Uhr PILATES K5	19:00 Uhr ZUMBA K5	18:30 Uhr BODY WORKOUT K5	18:00 Uhr CARDIO WORKOUT K5		
20:00 Uhr KICK'N BOX K5	19:30 Uhr STEP I K5	20:00 Uhr BODY WORKOUT K5		19:00 Uhr KICK'N BOX K5		