

## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

## SAMSTAG

## SONNTAG

GYM 1	FUSSBALL-PLATZ	FUN COURT	GYM 1	FUSSBALL-PLATZ	FUN COURT	GYM 1	FUSSBALL-PLATZ	FUN COURT	GYM 1	FUSSBALL-PLATZ	FUN COURT	GYM 1	FUN COURT	GYM 1	FUSSBALL-PLATZ	GYM 1	ATHLETIC-PARK
Cycling 08:30 Uhr								Functional Training* 08:30 Uhr				Cycling 08:30 Uhr					
Workout 09:30 Uhr		Functional Training* 09:30 Uhr	Workout 09:30 Uhr			Workout 09:30 Uhr			Workout 09:30 Uhr			Workout 09:30 Uhr					
	Dance 1-2 10:30 Uhr			Step 1-2 10:30 Uhr		Stretch+Flow 10:30 Uhr				Dance 1-2 10:30 Uhr		Rückenfit 10:30 Uhr	Functional Training* 10:30 Uhr	Workout 11:30 Uhr		Pilates 11:00 Uhr	
												Stretching (30 Min.) 11:30 Uhr			Step 1-2 12:30 Uhr	Workout 12:00 Uhr	Box-Training 12:00 Uhr
												Cycling 16:00 Uhr	Functional Training* 16:30 Uhr				
Pilates 17:30 Uhr						Yoga (90 Min./ G3) 18:00 Uhr	Workout 17:30 Uhr		Workout 17:30 Uhr			Workout 17:30 Uhr					
Workout 18:30 Uhr		Functional Training* 18:30 Uhr	Workout 18:30 Uhr		Functional Training* 18:30 Uhr		Step 1-2 18:30 Uhr	Functional Training* 18:30 Uhr	Pilates 18:30 Uhr			Functional Training* 18:30 Uhr		LIFT 18:30 Uhr			
Yoga (90 Min.) 19:30 Uhr	ZUMBA 19:30 Uhr		Yoga (90 Min.) 19:30 Uhr	ZUMBA 19:30 Uhr	Functional Training* 19:30 Uhr	Rückenfit 19:30 Uhr		Functional Training* 19:30 Uhr	Yoga (60 Min.) 19:30 Uhr			Functional Training* 19:30 Uhr					
Cycling 21:00 Uhr						Cycling 20:30 Uhr											

### LEGENDE:

AUSDAUER

CYCLING

KRAFT

BODY & MIND

FUNCTIONAL COURT

Entdecke **alle Group Fitness Kurse inkl. aktueller Trainerinfos** online!  
Gültig für Hilden & Landwehr.



**SPORTPARK®**  
LANDWEHR

#### Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Freitag  
07:30 - 23:00 Uhr  
Samstag  
07:30 - 21:00 Uhr  
Sonntag + Feiertag  
07:30 - 22:00 Uhr

Landwehr 11 | 42697 Solingen

T 0 212 | 26 20 00  
F 0 212 | 26 20 030  
E kursplan@sportpark.de  
W www.sportpark.de

f www.facebook.com/  
sportpark.lw

\* Functional Training: Dieser Kurs dauert nur 45 Minuten und hat eine begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen.

Die reguläre Kursdauer beträgt momentan 50 Minuten.  
Die Kurse besitzen je nach Räumlichkeiten eine begrenzte Teilnehmerzahl.

