

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15–9.55 Uhr Pilates	10.00–10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9.15–10.05 Uhr Hot Iron	9.15–9.45 Uhr Core Balance	9.15–10.00 Uhr five – Starker Rücken		10.30–11.15 Uhr Sunday Special
10.00–10.30 Uhr Arthrose-gymnastik			9.55–10.35 Uhr Yogafit	10.05–10.35 Uhr Beckenbodengymnastik		11.30–12.00 Uhr Jumping
11.00–12.00 Uhr Reha Kurs*						

18.45–19.35 Uhr OPTIMUM Iron	17.15–18.00 Uhr Reha Kurs*	18.45–19.35 Uhr OPTIMUM Iron	17.15–18.00 Uhr Reha Kurs*
19.45–20.15 Uhr Jumping	18.20–18.50 Uhr DeeperWorX	19.40–20.25 Uhr Jumping	18.15–19.00 Uhr five – Starker Rücken
20.20–21.00 Uhr Yogalates	18.50–19.05 Uhr Bauch Pur		19.05–19.50 Uhr Step up X
	19.10–19.55 Uhr ZUMBA		



Feiertag-Specials:

- 3. Oktober, Tag der deutschen Einheit
 - 1. November, Allerheiligen
 - 26. Dezember, 2. Weihnachten
- jeweils 10.30–11.15 Uhr: Jumping

* Die Teilnahme am Reha Kurs nur mit gültiger Verordnung und vorheriger Anmeldung



OPTIMUM-Kurs: Exklusiv nur im Sportclub OPTIMUM!

Sauna



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

10.00 –
21.30 Uhr

16.00 –
21.30 Uhr
Damensauna

10.00 –
21.30 Uhr

16.00 –
21.30 Uhr

10.00 –
21.30 Uhr

10.30 –
14.30 Uhr

10.30 –
14.30 Uhr

Sauna-Aufgüsse

Oktober:

7. Oktober 2019

21. Oktober 2019

November:

4. November 2019

18. November 2019

Dezember:

2. Dezember 2019

16. Dezember 2019

montags um 19.30 Uhr / 20.30 Uhr

