










Kursplan OPTIMUM Altenkirchen

ab 1. April 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00–9.30 Uhr  BBPo	9.15–10.00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik	9.15–9.45 Uhr Arthrose		9.00–9.45 Uhr Reha-Sport*		10.30–11.15 Uhr  OPTIMUM Iron
9.40–10.10 Uhr Pilates	10.15–11.00 Uhr Reha-Sport*	10.00–10.45 Uhr Indoor Cycling	10.15–11.00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik	10.00–10.45 Uhr  OPTIMUM Iron		11.30–12.15 Uhr  ZUMBA
10.20–10.50 Uhr  five-Mobility	11.15–12.00 Uhr Reha-Sport*			11.00–11.30 Uhr Swing & Jump		
18.15–18.45 Uhr  BBPo	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	17.45–18.15 Uhr Indoor Cycling Basic	17.15–18.00 Uhr Reha-Sport*		
18.55–19.25 Uhr  Yogafit	18.00–18.45 Uhr Step	18.00–18.45 Uhr  ZUMBA	18.30–19.00 Uhr Intervall Training	18.15–19.00 Uhr Reha-Sport*		
19.45–20.30 Uhr Indoor Cycling	18.55–19.25 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik	19.00–19.45 Uhr  OPTIMUM Iron	19.15–19.45 Uhr Jumping	19.15–20.45 Uhr Indoor Cycling		
	19.35–20.05 Uhr Pilates	19.55–20.25 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik				

Hinweise:

Für Deinen Kursbesuch gelten die aktuellen OPTIMUM-Zugangsbedingungen. Wenn Du Dir einen Platz sichern möchtest:

- Lade Dir die eFit-App auf Dein Smartphone: <https://efit.e-app.eu>
- OPTIMUM-Zugangsdaten eingeben
- Zum Wunschkurs anmelden
- Wenn Du von der Warteliste nachrückst, erkennst Du das in der App.



Fragen zur App? Melde Dich unter info@sportclub-optimum.de

Alternativ kannst Du auch im Club anrufen: 02681.989777

* Die Teilnahme am Reha-Sport nur mit gültiger Verordnung und vorheriger Anmeldung.



SAUNA

MONTAG	10.00 – 21.30 Uhr	
DIENSTAG	10.00 – 18.00 Uhr (gemischt)	18.00 – 21.30 Uhr Damensauna
MITTWOCH	10.00 – 16.00 Uhr Damensauna	16.00 – 21.30 Uhr (gemischt)
DONNERSTAG	10.00 – 21.30 Uhr	
FREITAG	10.00 – 21.30 Uhr	
SAMSTAG	11.00 – 14.30 Uhr	
SONNTAG	11.00 – 14.30 Uhr	

Sauna-Aufgüsse: siehe Aushang im Club oder auf der Internetseite

SPECIALS

Kursparty

Sonntag, 3. April 2022

10.30 – 11.15 Uhr:	OPTIMUM Iron
11.30 – 12.15 Uhr:	ZUMBA
12.30 – 13.00 Uhr:	Jumping

Samstag-Specials

9. April 2022, 10.30–11.30 Uhr: Fight & Fit

21. Mai 2022, 10.30–11.30 Uhr: Jumping Special

18. Juni 2022, 10.30–11.30 Uhr: Mallorca-Party

Feiertag-Specials

15. April 2022, Karfreitag: 10.30–11.15 Uhr: FitMix,
11.30–12.00 Uhr: Rücken meets Bauch

18. April 2022, Ostermontag: 10.30–11.15 Uhr: OPTIMUM Iron,
11.30–12.15 Uhr: ZUMBA

1. Mai 2022: 10.30–12.00 Uhr: OPTIMUM Iron meets deepWork

26. Mai 2022, Christi Himmelfahrt: 10.30–11.45 Uhr: Fight & Fit

6. Juni 2022, Pfingstmontag: 10.30–11.15 Uhr: Pilates für den
starken Rücken, 11.25–12.00 Uhr: Mobiler Rücken

16. Juni 2022, Fronleichnam: 10.30–11.15 Uhr: OPTIMUM Iron,
11.30–12.00 Uhr: Jumping

OPTIMUM ALTENKIRCHEN

Im Sportzentrum 4 · Tel.: 0 26 81.989 777 · info@sportclub-optimum.de · www.sportclub-optimum.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Freitag: 8.30–22 Uhr · Samstag & Sonntag: 10–15 Uhr