










Kursplan OPTIMUM Altenkirchen

ab 1. Januar 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00–9.30 Uhr  BBPo	9.15–10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	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 Wirbelsäulengymnastik	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		
17.15–18.00 Uhr OPTIMUM Postnatal**	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*		
18.15–18.45 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*		
18.55–19.25 Uhr  BBPo	18.55–19.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19.00–19.45 Uhr  OPTIMUM Iron	19.15–19.45 Uhr Jumping	19.15–20.45 Uhr Indoor Cycling		
19.45–20.30 Uhr Indoor Cycling	19.35–20.05 Uhr Pilates	19.55–20.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik				

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.

** 8-Wochen-Kurs ab 17. Januar, nur mit vorheriger Anmeldung.