










# Kursplan OPTIMUM Altenkirchen

ab 1. Januar 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00–9.30 Uhr  <b>BBPo</b>	9.15–10.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	9.15–9.45 Uhr <b>Arthrose</b>		9.00–9.45 Uhr <b>Reha-Sport*</b>		10.30–11.15 Uhr  <b>OPTIMUM Iron</b>
9.40–10.10 Uhr <b>Pilates</b>	10.15–11.00 Uhr <b>Reha-Sport*</b>	10.00–10.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	10.15–11.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	10.00–10.45 Uhr  <b>OPTIMUM Iron</b>	10.30–11.30 Uhr <b>Rücken- und Gelenkkurs***</b>	11.30–12.15 Uhr  <b>ZUMBA</b>
10.20–10.50 Uhr  <b>five-Mobility</b>	11.15–12.00 Uhr <b>Reha-Sport*</b>					
17.30–18.00 Uhr <b>Beckenbodentraining**</b>	17.00–17.45 Uhr <b>Reha-Sport*</b>	17.00–17.45 Uhr <b>Reha-Sport*</b>	18.00–18.30 Uhr <b>Indoor Cycling Basic</b>	17.00–17.45 Uhr <b>Reha-Sport*</b>		
18.15–18.45 Uhr  <b>BBPo</b>	18.00–18.45 Uhr <b>Step</b>	18.00–18.45 Uhr  <b>ZUMBA</b>	18.45–19.15 Uhr <b>Intervall Training</b>	18.00–18.45 Uhr <b>Reha-Sport*</b>		
18.55–19.25 Uhr  <b>Yogafit</b>	18.55–19.25 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	19.00–19.45 Uhr  <b>OPTIMUM Iron</b>	19.30–20.00 Uhr <b>Jumping</b>	19.00–20.30 Uhr <b>Indoor Cycling</b>		
19.45–20.30 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	19.35–20.05 Uhr <b>Pilates</b>	19.55–20.25 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>				



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

\*\* Beckenbodentraining nur vom 9. bis 30. Januar 2023

\*\*\* Rücken- und Gelenkkurs nur vom 14. Januar bis 4. März 2023

-  Kalorien verbrennen & Ausdauer verbessern
-  Körper formen
-  Gesunder Rücken
-  Stress abbauen
-  OPTIMUM-Kurs: Exklusiv nur im OPTIMUM!



## 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



## SELBSTBEHAUPTUNG

8-Wochen-Kurs  
**ab 14. Januar 2023**  
**samstags 11.45-12.45 Uhr**

Mitglieder: 39 Euro / Externe: 129 Euro  
(inkl. Nutzung des kompletten OPTIMUM-Angebots  
innerhalb der 8 Wochen)

Teilnahme nur mit Anmeldung  
bis spätestens 10. Januar 2023

**NEUER KURS  
AB JANUAR!**

### OPTIMUM ALTENKIRCHEN

Im Sportzentrum 4 · Tel.: 0 2681.989777 · info@sportclub-optimum.de · www.sportclub-optimum.de

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