



Kursplan OPTIMUM Altenkirchen

ab 1. April 2023

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	9.15–10.00 Uhr Reha-Sport*	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*					
	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	17.45–18.15 Uhr Indoor Cycling Basic**	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*		
18.15–18.45 Uhr  BBPo	18.00–18.45 Uhr Step	18.00–18.45 Uhr  ZUMBA	18.30–19.00 Uhr Intervall Training	18.00–18.45 Uhr Reha-Sport*		
18.55–19.25 Uhr  Yogafit	18.55–19.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19.00–19.45 Uhr  OPTIMUM Iron	19.15–19.45 Uhr Jumping	19.00–20.30 Uhr Indoor Cycling		
19.45–20.30 Uhr Indoor Cycling	19.35–20.05 Uhr Pilates	19.55–20.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik				

* Die Teilnahme am Reha-Sport nur mit gültiger Verordnung und vorheriger Anmeldung
 ** Indoor Cycling Basic nur im April 2023





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	

SPECIALS

Karfreitag, 7. April

10.30–11.15 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

11.25–12.10 Uhr: Pilates

Ostersamstag, 8. April

10.30–11.30 Uhr: Oster-Special

Ostermontag, 10. April

10.30–11.15 Uhr: OPTIMUM Iron

11.30–12.15 Uhr: Zumba

Tag der Arbeit, Montag, 1. Mai

10.30–11.15 Uhr: BBP

11.30–12.00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

Christi Himmelfahrt, Donnerstag, 18. Mai

10.30–11.15 Uhr: Kamibo

11.30–12.00 Uhr: Intervall

Pfingstmontag, 29. Mai

10.30–11.45 Uhr: Pilates-Special

Fronleichnam, Donnerstag, 8. Juni

10.30–11.15 Uhr: OPTIMUM Iron

11.30–12.15 Uhr: Zumba



OPTIMUM ALTENKIRCHEN

Im Sportzentrum 4 · Tel.: 0 2681.989 777 · info@sportclub-optimum.de · www.sportclub-optimum.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Freitag: 8.30–22 Uhr · Samstag, Sonn- und Feiertage: 10–15 Uhr