








Kursplan OPTIMUM Altenkirchen

ab 19. Juli 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	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**		10.00–10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11.30–12.15 Uhr  ZUMBA**
	11.15–12.00 Uhr Reha-Sport*				
	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	18.30–19.00 Uhr Intervall Training	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**	19.15–19.45 Uhr Jumping	18.15–19.00 Uhr Reha-Sport*	
18.55–19.25 Uhr  BBPo	19.00–19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19.00–19.45 Uhr  OPTIMUM Iron**		19.15–20.15 Uhr Indoor Cycling**	

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: 0 26 81. 989 777

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

** Wird bei trockenem Wetter ins Freie verlegt

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