










Kursplan OPTIMUM Altenkirchen

ab 1. Juli 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*					
18.15–18.45 Uhr  BBPo	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	18.00–18.30 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	18.45–19.15 Uhr Intervall Training	18.15–19.00 Uhr Reha-Sport*		
19.45–20.45 Uhr Indoor Cycling	18.55–19.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19.00–19.45 Uhr  OPTIMUM Iron	19.30–20.00 Uhr Jumping	19.15–20.15 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.

Kursparty



Sonntag, 3. Juli 2022

Die neuen OPTIMUM Programme!

10.30–11.15 Uhr: OPTIMUM Iron

11.30–12.15 Uhr: ZUMBA

12.30–13.00 Uhr: Jumping

Samstag-Specials

24. September 2022

10.30–11.30 Uhr: 80er/90er Party

 Kalorien verbrennen & Ausdauer verbessern

 Körper formen

 Gesunder Rücken

 Stress abbauen

 OPTIMUM-Kurs: Exklusiv nur im OPTIMUM!