














Kursplan OPTIMUM Hachenburg

ab 19. Oktober 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00–9.25 Uhr Faszien Pilates	9.00–9.50 Uhr Yoga	9.00–9.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9.00–9.25 Uhr Backpress	9.15–10.00 Uhr  OPTIMUM Iron	10.30–11.00 Uhr Rückenfit	10.00–11.00 Uhr Lauftreff Parkpl. Marienstatt
9.35–10.00 Uhr Faszien Pilates	10.00–10.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9.35–10.00 Uhr  five	9.35–10.20 Uhr Step	10.15–10.35 Uhr Pilates & Beckenboden	11.10–11.55 Uhr Aerobic	10.30–11.15 Uhr  OPTIMUM Iron
10.10–10.35 Uhr Sitzgymnastik	10.35–11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10.10–10.35 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10.45–11.30 Uhr Reha-Sport*	10.45–11.10 Uhr  five		11.30–12.15 Uhr Sunday Special
(Bitte ausreichend großes Handtuch zum Bedecken des Stuhls mitbringen.)			11.45–12.30 Uhr Reha-Sport*			
17.30–18.15 Uhr Reha-Sport*	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	18.15–18.45 Uhr  Jumping	18.15–18.50 Uhr Starker Rücken / starker Bauch	18.00–19.15 Uhr Yoga	Feiertag-Special: 1. November: 10.30 Uhr: Optimum Iron 11.30 Uhr: HIIT Sunday Special: 18. Oktober: Jumping 25. Oktober: Zumba 8. November: Jumping 15. November: Step 22. November: Aerobic 29. November: Step4Fans	
18.30–19.00 Uhr  BBPo	18.00–18.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19.00–19.45 Uhr  OPTIMUM Iron	19.00–19.25 Uhr  five			
19.10–19.55 Uhr  ZUMBA	18.35–19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik		19.35–20.20 Uhr Cycling			
	19.15–20.00 Uhr Cycling					

Hinweis:
Alle Kurse finden der Witterungslage entsprechend drinnen oder draußen statt.

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

-  Körper formen
-  Gesunder Rücken
-  Kalorien verbrennen & Ausdauer verbessern
-  Stress abbauen

 **OPTIMUM-Kurs: Exklusiv nur im OPTIMUM!**