










# Kursplan OPTIMUM Altenkirchen

ab 1. Oktober 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00–9.30 Uhr  <b>BBPo</b>	9.15–10.00 Uhr <b>Wirbelsäulen- gymnastik</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>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	10.00–10.45 Uhr  <b>OPTIMUM Iron</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>					
18.15–18.45 Uhr  <b>BBPo</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>		
18.55–19.25 Uhr  <b>Yogafit</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>		
19.45–20.30 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.55–19.25 Uhr <b>Wirbelsäulen- gymnastik</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>		
	19.35–20.05 Uhr <b>Pilates</b>	19.55–20.25 Uhr <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>				

## 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](mailto:info@sportclub-optimum.de)

Alternativ kannst Du auch im Club anrufen: 02681.989777

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



## 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

## SPECIALS

### Kursparty

**Sonntag, 2. Oktober 2022**

**Die neuen OPTIMUM Programme!**

10.30–11.15 Uhr: OPTIMUM Iron

11.30–12.15 Uhr: ZUMBA

12.30–13.00 Uhr: Yogafit



### Samstag-Specials jeweils 10.30–11.30 Uhr

**29. Oktober 2022:** Halloween-Party

**12. November 2022:** Fight und Fit

**3. Dezember 2022:** X-mas Special

### Feiertag-Specials

**Montag, 3. Oktober 2022, Tag der Deutschen Einheit:**

10.30–11.15 Uhr: ZUMBA, 11.20–11.50 Uhr: Bauch, Beine, Po

**Dienstag, 1. November 2022, Allerheiligen:**

10.30–11.45 Uhr: Pilates Special

**Montag, 26. Dezember 2022, 2. Weihnachten:**

10.30 Uhr: OPTIMUM Iron, 11.30–12.15 Uhr: ZUMBA

**Samstag, 31. Dezember 2022, Silvester:**

10.30–12.00 Uhr: Indoor Cycling Special

## OPTIMUM ALTENKIRCHEN

Im Sportzentrum 4 · Tel.: 0 26 81.989 777 · info@sportclub-optimum.de · www.sportclub-optimum.de

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