















Kursplan OPTIMUM Altenkirchen

ab 19. September 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.15–9.40 Uhr  BBPo	8.45–9.05 Uhr/ 9.15–9.35 Uhr Starker Rücken	9.15–9.45 Uhr Arthrose Kurs	9.15–9.35 Uhr Starker Rücken	9.00–9.45 Uhr  OPTIMUM Iron	10.15–10.30 Uhr Beckenboden	10.30–11.15 Uhr  OPTIMUM Iron
9.50–10.15 Uhr Pilates	9.45–10.05 Uhr  Mobiler Rücken	10.00–10.45 Uhr Indoor Cycling	9.45–10.05 Uhr Beckenboden	10.05–10.30 Uhr Faszienation	10.40–11.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11.30–12.00 Uhr/ 12.10–12.40 Uhr  ZUMBA
	10.15–11.00 Uhr Reha-Sport*		10.15–10.35 Uhr Starker Rücken			
			10.45–11.05 Uhr  Mobiler Rücken		11.35–12.00 Uhr Backpress	12.50–13.15 Uhr  Jumping
18.15–18.45 Uhr  Yogafit	18.00–18.45 Uhr Step	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	18.00–18.45 Uhr  OPTIMUM Iron	18.15–19.00 Uhr Reha-Sport*		
18.55–19.25 Uhr  BBPo	18.55–19.15 Uhr Starker Rücken	18.00–18.30 Uhr/ 18.40–19.10 Uhr  ZUMBA	19.05–19.30 Uhr  Jumping	19.15–20.00 Uhr Indoor Cycling		
19.35–19.50 Uhr Bauch pur	19.25–19.45 Uhr  Mobiler Rücken	19.25–20.10 Uhr  OPTIMUM Iron		20.15–21.00 Uhr Indoor Cycling		
20.00–20.45 Uhr Indoor Cycling	19.55–20.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik					



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

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