

# KURSPLAN

Attenkirchen

gültig ab Oktober 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 - 9:30 Uhr BBPO	9:15 - 10:00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	9:15 - 9:45 Uhr ARTHROSE	9:15 - 10:00 Uhr REHASPORT*	9:00 - 9:45 Uhr REHASPORT*	21. Oktober - 9. Dezember	10:30 - 11:15 Uhr OPTIMUM IRON
9:40 - 10:10 Uhr PILATES	10:15 - 11:00 Uhr REHASPORT*	10:00 - 10:45 Uhr INDOOR CYCLING	10:15 - 11:00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	10:00 - 10:45 Uhr OPTIMUM IRON	10:30 - 11:15 Uhr RÜCKEN-GELENK KURS	11:30 - 12:15 Uhr ZUMBA
10:20 - 10:50 Uhr FIVE MOBILITY	11:15 - 12:00 Uhr REHASPORT*					
	17:00 - 17:45 Uhr REHASPORT*	17:00 - 17:45 Uhr REHASPORT*		17:00 - 17:45 Uhr REHASPORT*		
18:15 - 18:45 Uhr BBPO	18:00 - 18:45 Uhr STEP	18:00 - 18:45 Uhr ZUMBA	18:00 - 18:30 Uhr INDOOR CYCLING	18:00 - 18:45 Uhr REHASPORT*		
18:55 - 19:25 Uhr YOGAFIT	18:55 - 19:25 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	19:00 - 19:45 Uhr OPTIMUM IRON	18:45 - 19:15 Uhr INTERVALL TRAINING	19:00 - 20:30 Uhr INDOOR CYCLING		
19:45 - 20:30 Uhr INDOOR CYCLING	19:35 - 20:05 Uhr PILATES	19:55 - 20:25 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	19:30 - 20:00 Uhr JUMPING			

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



\*Nur mit gültiger Verordnung und vorheriger Anmeldung

# SAUNA

## Plan

**MONTAG** 10:00 - 21:30 UHR  
gemischt

**DIENSTAG** 10:00 - 18:00 UHR  
gemischt

**MITTWOCH** 16:00 - 21:30 UHR  
gemischt

**DONNERSTAG** 10:00 - 21:30 UHR  
gemischt

**FREITAG** 10:00 - 21:30 UHR  
gemischt

**SAMSTAG** 11:00 - 14:30 UHR  
gemischt

**SONNTAG** 11:00 - 14:30 UHR  
gemischt

### Damensauna

Dienstag  
18:00 - 21:30 UHR

Mittwoch  
10:00 - 16:00 UHR

### Saunaabend

11. & 25. Oktober

8. & 22. November

13. & 27. Dezember

jeweils 19:30 & 20:30 Uhr



## SPECIALS

Sonntag, 01.10.23

10:30-11:15 Uhr Optimum Iron, 11:30- 12:15  
Uhr Zumba, 12:25-12:55 Uhr Jumping

Dienstag, 03.10.23

10:30-11:15 Uhr Optimum Iron,  
11:30- 12.00 Uhr Yogafit

Samstag, 28.10.23

10:30-11:30 Uhr Halloween Party

Mittwoch, 01.11.23

10:30-12:00 Uhr Indoor Cycling

Samstag, 25.11.23

10:30-11:30 Uhr Bad Taste Party

Samstag, 23.12.23

13:00-14:00 Uhr Xmas Party

Dienstag, 26.12.23

10:30-11:15 Uhr Optimum Iron,  
11:30- 12:15 Uhr Christmas Zumba

Sonntag, 31.12.23

10:30-12:00 Uhr Silvester Indoor Cycling



Altenkirchen  
02681/989777



info@sportclub-optimum.de  
www.sportclub-optimum.de

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag  
8:30 bis 22:00 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertage  
10:00 bis 15:00 Uhr