


Kursplan OPTIMUM Selters

ab 1. Januar 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.15–9.55 Uhr Pilates	10.00–10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9.30–9.55 Uhr  BBPo		9.30–10.00 Uhr Swing & Jump		10.30–11.15 Uhr Sunday Special
10.00–10.45 Uhr Reha-Sport*	11.00–11.45 Uhr Reha-Sport*	10.00–10.45 Uhr Reha-Sport*		10.10–10.40 Uhr Faszien Stretch		
10.50–11.35 Uhr Reha-Sport*		10.50–11.35 Uhr Reha-Sport*		10.45–11.30 Uhr Reha-Sport*		
18.30–19.20 Uhr  OPTIMUM Iron	19.05–19.30 Uhr Starker Rücken	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*			
19.25–19.45 Uhr Sixpack	19.35–20.00 Uhr Starker Bauch	18.30–19.00 Uhr  BBPo	18.30–19.10 Uhr Faszien Stretch			
		19.05–19.35 Uhr  five-Mobility	19.15–20.00 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!

SAUNA

MONTAG

10.00 –
20.30 Uhr

DIENSTAG

15.00 –
20.30 Uhr

MITTWOCH

10.00 –
20.30 Uhr

DONNERSTAG

15.00 –
20.30 Uhr

FREITAG

10.00 –
20.30 Uhr

SAMSTAG

11.00 –
14.30 Uhr

SONNTAG

11.00 –
14.30 Uhr

OPTIMUM SELTERS

Bahnhofstraße 18 · Tel.: 026 26 926 00 40 · selters@sportclub-optimum.de · www.sportclub-optimum.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.–Fr.: 8.30–21 Uhr · Sa., So./Feiertage: 10–15 Uhr