

Unser Kursplan



Mehr als Fitness

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
08:30 - 09:15 PILATES	R2	08:15 - 09:00 WIRBELSÄULE	R2 ☑	08:30 - 09:15 BELLICON	R1 ☑	08:15 - 09:10 SPINNING	R1 ☑	09:00 - 09:45 FUNCTIONAL	A		
09:00 - 09:45 AKTIV & GESUND	R1 ☑	08:30 - 09:15 HAPPY MORNING	R1 ☑	09:30 - 10:15 AKTIV & GESUND	R2 ☑	08:30 - 09:15 WIRBELSÄULE	R2 ☑	09:15 - 10:00 AKTIV & GESUND	R2 ☑	11:00 - 11:55 SPINNING	R1 ☑
09:30 - 10:15 WIRBELSÄULE	R2 ☑	09:15 - 10:00 AKTIV & GESUND	R2 ☑	09:30 - 10:15 PILATES	R1	09:30 - 10:15 STEH- & SITZGYMNASTIK	R1 ☑	10:15 - 11:15 YOGA	R1	KURS SPECIALS *	
10:00 - 10:30 BELLICON SHORT	R1 ☑	10:15 - 11:00 STEH- & SITZGYMNASTIK	R2 ☑	10:30 - 11:30 YOGA	R1	09:30 - 10:15 BAUCH - BEINE - PO	R1	10:15 - 11:00 FASZIEN & STRETCH	R2 ☑		
10:30 - 11:15 KNIE & HÜFTE	R2 ☑					10:30 - 11:15 AKTIV & GESUND	R2 ☑				
16:00 - 16:45 AKTIV & GESUND	R2 ☑	17:00 - 17:45 AKTIV & GESUND	R2 ☑	18:45 - 19:30 WIRBELSÄULE	R2 ☑	17:15 - 18:00 AKTIV & GESUND	R2 ☑	17:30 - 18:15 BELLICON	R1 ☑		
17:45 - 18:15 MOBILITY	R1	18:00 - 18:45 PILATES	R1	19:00 - 19:55 SPINNING	R1 ☑	18:15 - 18:45 BELLICON SHORT	R1 ☑	18:30 - 19:15 AKTIV & GESUND	R2 ☑		
18:30 - 19:15 FUNCTIONAL	A	18:00 - 18:45 KNIE & HÜFTE	R2 ☑	19:30 - 20:15 FUNCTIONAL	A	19:00 - 20:00 EFFEKTIV	R1	18:30 - 19:25 SPINNING	R1 ☑		
18:45 - 19:45 YOGA	R2	19:00 - 19:45 FIT MIX	R1	19:45 - 20:45 YOGA	R2	20:00 - 20:45 FUNCTIONAL	A				
19:30 - 20:25 SPINNING	R1 ☑	19:00 - 19:45 AKTIV & GESUND	R2 ☑	20:00 - 20:45 BELLICON	R1 ☑						
20:00 - 20:45 WIRBELSÄULE	R2 ☑										

Gültig ab Eröffnung

Rehasport geeignet

A Functional-Arena

R Kursraum 1 oder 2

☑ Anmeldung erforderlich

* Kurse nach Aushang

Olymp Sportpark Dorsten e.V.
Kirchhellener Allee 100
46282 Dorsten

Tel.-Nr.: +49 (0)2362 / 25683
E-Mail: info@olymp-sportpark.de
www.olymp-sportpark.de

Öffnungszeiten
Mo. – Fr.: 08:00 – 21:30 Uhr
Sa., So. u. Feiertage: 10:00 – 16:00 Uhr