

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
8:30 – 09:15 PILATES R1 ☒	08:30 - 09:15 HAPPY MORNING R1 ☒	08:30 - 09:00 BELLICON Short R1 ☒	08:30 - 9:15 WIRBELSÄULE R2 ☒	8:15 – 9:10 SPINNING R1 ☒	
9:15 – 10:00 AKTIV & GESUND R2 ☒	9:30 – 10:15 AKTIV & GESUND R1 ☒	9:15 - 10:30 YOGILATES R2 ☒	8:30 – 09:15 PILATES R1 ☒	09:30 – 10:15 KNIE & HÜFTE R1 ☒	
09:30 - 10:15 WIRBELSÄULE R1 ☒			09:30 - 10:15 AKTIV & GESUND R2 ☒		
10:30 – 11:15 KNIE & HÜFTE R1 ☒	10:30 - 11:15 WIRBELSÄULE R2 ☒		9:30 - 10:15 STEH- & SITZGYMNASTIK R1 ☒	10.30 - 11.30 YIN YOGA R2 ☒	10:30 - 11:25 SPINNING R1 ☒
	10:30 - 11:15 STEH- & SITZGYMNASTIK R1 ☒		10:30 - 11:15 AKTIV & GESUND R1 ☒	11.45 - 12.45 YIN YOGA R2 ☒	13:00 – 13:45 Fatburner Workout R1 ☒
17:15 - 17:45 MOBILITY R1 ☒			17:15 - 17:45 BELLICON Short R1 ☒	17.30 – 18.15 BELLICON R1 ☒	
18:00 - 18:45 FUNCTIONAL A ☒	18.00 – 19.00 ZUMBA® R1 ☒	18:00 – 18:45 WIRBELSÄULE R1 ☒	18:00 - 18:45 AKTIV & GESUND R1 ☒	18.30-19.15 Tabata A ☒	
19:00 - 19:55 SPINNING R1 ☒	18:00 – 18:45 WIRBELSÄULE R2 ☒	19:00 – 19:55 Spinning R1 ☒	19:00 - 19:45 Rücken & Stretch R1 ☒		
18:45 - 19:45 YOGA R2 ☒	19.15 – 20.00 PLANK BASED R1 ☒	19:00 – 19.45 BBP R2 ☒	19:00 – 19:45 Fatburner Workout R2 ☒		
20:00 – 20:45 WIRBELSÄULE R2 ☒	19.30 - 20.30 YIN YOGA R2 ☒	20:00 – 21:00 YOGA R2 ☒			

Rehasport geeignet
A Functional-Arena
R Kursraum 1 oder 2
☒ Anmeldung erforderlich
* Kurse siehe extra 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

Mo. u. Do.: 07:00 – 21:30 Uhr
Di., Mi. u. Fr.: 08:00 – 21:30 Uhr
Sa., So. u. Feiertage: 10:00 – 16:00 Uhr