BASIC Kursplan
PREMIUM Kursplan
* nur mit Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl)

Fitness-Kursplan der OLantis SportWelt

Der Club-Kursplan variiert ca. alle 6 Monate. Änderungen vorbehalten. Stand: Januar 2025.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Wassergymnastik 50+ 08:30 - 09:15 Uhr S	Aqua Tabata 07:30 - 08:15 Uhr S	Yoga am Vormittag 08:15 - 09:15 Uhr F	Wassergymnastik 50+ 08:30 - 09:15 Uhr S	Wassergymnastik 50+ 08:30 - 09:15 Uhr S	In regelmäßigen Abständen bieten wir Ihnen verschiedene Workshops oder Events* an. *(s. Kursbuchung online)*
Aqua Tabata 09:30 - 10:15 Uhr S	Wassergymnastik 50+ 08:30 - 09:15 Uhr S	Wassergymnastik 50+ 4 Termine: 08:30 - 09:15 Uhr 09:30 - 10:15 Uhr 10:30 - 11:15 Uhr 11:30 - 12:15 Uhr S	Aqua Fitness am Vormittag 09:30 - 10:15 Uhr S	Jumping® Fitness am Vormittag 09:00 - 10:00 Uhr F	
Wassergymnastik 50+ 10:30 - 11:15 Uhr S	Bodyforming & Stretching 09:00 - 10:00 Uhr F		Aqua Fitness am Vormittag 10:30 - 11:15 Uhr S	Wassergymnastik 50+ 09:30 - 10:15 Uhr S	
	Aqua Fitness am Vormittag 09:30 - 10:15 Uhr S	Pilates am Vormittag 09:15 - 10:15 Uhr F		Rückenfit am Vormittag 11:00 - 11:45 Uhr F	
	Aqua Fitness am Vormittag 10:30 - 11:15 Uhr S	Yoga Soft & Slow 16:45 - 17:45 Uhr G	Free Flow Yoga 17:00 - 18:00 Uhr F		
Cardio Muscle Pump 17:00 - 18:00 Uhr F		Pilates 16:50 - 17:50 Uhr F	Muscle Pump 18:00 - 19:00 Uhr F	Tabata 15:30 - 16:30 Uhr F	
Aqua Pilates* 18:00 - 18:45 Uhr S	Step Aerobic* 17:00 - 18:00 Uhr F	Jumping® Fitness* 18:00 - 19:00 Uhr F	Rückenfit* 19:00 - 20:00 Uhr G	Jumping® Fitness* 16:30 - 17:30 Uhr F	
Aqua Power 18:00 - 18:45 Uhr S	Hart aber Herzlich 18:00 - 19:00 Uhr F	Zumba 19:00 - 20:00 Uhr F	Jumping® Fitness* 19:00 - 20:00 Uhr F	Yoga-Pilates 17:30 - 18:30 Uhr F	
Bauchkiller 18:15 - 19:00 Uhr F	Yoga Pilates 19:00 - 20:00 Uhr F	Aqua Jogging 19:00 - 19:45 Uhr S	Pilates 20:00 - 21:00 Uhr F	Aqua Fitness 18:00 - 18:45 Uhr S	
Aqua Power 19:00 - 19:45 Uhr S	Aqua Power 19:15 - 20:00 Uhr S	Kettlebell Training* 19:15 - 20:15 Uhr G	Aqua Fitness 21:00 - 21:45 Uhr S		
Pilates 19:00 - 20:00 Uhr F	Yoga* 19:30 - 20:30 Uhr G	Jumping® Fitness* 20:00 - 21:00 Uhr F	Aqua Fitness 17:15 - 18:00 Uhr *Starttermine beachten!* K		
Aqua Power 20:00 - 20:45 Uhr S	Jumping® Intervall* 20:00 - 21:00 Uhr F	Aqua Power 20:00 - 20:45 Uhr S	Aqua Power 18:00 - 18:45 Uhr *Starttermine beachten!* K		
Jumping® Fitness* 20:00 - 21:00 Uhr F	Molly Power 21:00 - 21:45 Uhr S	Aqua Power 21:00 - 21:45 Uhr S	Aqua Jogging / Mix 19:00 - 19:45 Uhr *Starttermine beachten!* K		

Hier geht's zur Online-Terminvereinbarung:

Bitte beachte grundsätzlich die Kurstermine. Diese sind auf unserer Kursbuchungsseite einzusehen.

S Schwimmhalle
F Fitnessraum
G Gesundheitsraum
K Kreyenbrück

20 OLantis JAHRE HUNTEBAD