

- Bronze Kursplan
- Silber Kursplan

Fitness-Kursplan der OLantis SportWelt

S = Schwimmhalle
F = Fitnessraum
G = Gesundheitsraum

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Wassergymnastik 50+ 08.30 - 09.15 Uhr S	Wassergymnastik 50+ 08.30 - 09.15 Uhr S	Yoga am Vormittag* 08.15 - 09.15 Uhr F <i>Starttermine beachten!</i>	Wassergymnastik 50+ 08.30 - 09.15 Uhr S	Wassergymnastik 50+ 08.30 - 09.15 Uhr S	In regelmäßigen Abständen bieten wir Ihnen verschiedene Workshops* an (s. Kursbuchung online) F
Aqua Tabata 9.30 - 10.15 Uhr S	Aqua Fitness am Vormittag 09.30 - 10.15 Uhr S	Pilates am Vormittag 9.15 - 10.15 Uhr F	Aqua Fitness am Vormittag 09.30 - 10.15 Uhr S	Jumping Fitness am Vormittag 09.00 - 10.00 Uhr F	
Aqua Pilates* 18.00 - 18.45 Uhr S <i>Starttermine beachten!</i>		Wassergymnastik 50+ 3 Termine: 09.30-10.15 / 10.30-11.15 / 11.30-12.15 Uhr S	Aqua Fitness am Vormittag 10.30 - 11.15 Uhr S	Wassergymnastik 50+ 09.30 - 10.15 Uhr S	Hier geht's zur Online-Terminvereinbarung:
Aqua Power 18.00 - 18.45 Uhr S <i>Starttermine beachten!</i>	Hart aber Herzlich 18.00 - 19.00 Uhr F	Jumping Fitness* 18.00 - 19.00 Uhr F <i>Starttermine beachten!</i>		Rückenfit am Vormittag 11.00 - 11.45 Uhr F	
Bauchkiller 18.15 - 19.00 Uhr F	Yoga Pilates 19.00 - 20.00 Uhr F	Pilates 19.00 - 20.00 Uhr F	Aqua Jogging 19.00 - 19.45 Uhr S <i>Starttermine beachten!</i>	Tabata 15.30 - 16.30 Uhr F	
Aqua Power 19.00 - 19.45 Uhr S <i>Starttermine beachten!</i>	Aqua Power 19.15 - 20.00 Uhr S	Kettlebell Training* 19.15 - 20.15 Uhr G <i>Starttermine beachten!</i>	Tabata 18.00 - 19.00 Uhr F	Latin Dance meet's BBP* 16.30 - 17.30 Uhr F <i>Starttermine beachten!</i>	
Pilates 19.00 - 20.00 Uhr F	Yoga* 19.30 - 20.30 Uhr G <i>Starttermine beachten!</i>	Zumba 20.00 - 21.00 Uhr F	Rückenfit* 19.00 - 20.00 Uhr G <i>Starttermine beachten!</i>	Yoga-Pilates 17.30 - 18.30 Uhr F	
Aqua Power 20.00 - 20.45 Uhr S <i>Starttermine beachten!</i>	Jumping Intervall* 20.00 - 21.00 Uhr F <i>Starttermine beachten!</i>	Aqua Power 20.00 - 20.45 Uhr S <i>Starttermine beachten!</i>	Jumping Fitness* 20.00 - 21.00 Uhr F <i>Starttermine beachten!</i>	Aqua Fitness 18.00 - 18.45 Uhr S <i>Starttermine beachten!</i>	
Jumping Fitness* 20.00 - 21.00 Uhr F <i>Starttermine beachten!</i>	Molly Power 21.00 - 21.45 Uhr S <i>Starttermine beachten!</i>	Aqua Power 21.00 - 21.45 Uhr S <i>Starttermine beachten!</i>	Aqua Fitness 21.00 - 21.45 Uhr S <i>Starttermine beachten!</i>		

Sie wollen keine Mitgliedschaft abschließen, sondern einen einzelnen Kurs buchen?
Alle Infos dazu finden Sie auf unserer Website www.olantis.com.

Der Club-Kursplan variiert ca. alle 6 Monate. Stand: August 2022.



OLANTIS-CLUBMITGLIEDSCHAFTEN

Schwimmen, Sauna, Kurse – so oft und wann Sie wollen!

Clubpaket GOLD

ALL INCLUSIVE



Flatrate für **ALLE** Kurse auf diesem Plan

Flatrate Schwimmen

Flatrate für die großzügige
OLantis SaunaWelt

Die Fitnesskurse sind diesem Kursplan oder unserer
Homepage www.olantis.com zu entnehmen.

Kündigungsfrist 4 Wochen zum Monatsende!

Monatsbeitrag 79,- €

Clubpaket SILBER

Flatrate für alle Silber-Kurse
auf diesem Plan

Inklusive Schwimmen,
muss vor oder nach der Kurseinheit
erfolgen

OLantis SaunaWelt-Tageskarte
für zzgl. 10,50 € buchbar

Die Fitnesskurse sind diesem Kursplan oder unserer
Homepage www.olantis.com zu entnehmen.

Kündigungsfrist 4 Wochen zum Monatsende!

Monatsbeitrag 39,- €

Clubpaket BRONZE

Flatrate für alle Bronze-Kurse
auf diesem Plan

Inklusive Schwimmen,
muss vor oder nach der Kurseinheit
erfolgen

OLantis SaunaWelt-Tageskarte
für zzgl. 10,50 € buchbar

Die Fitnesskurse sind diesem Kursplan oder unserer
Homepage www.olantis.com zu entnehmen.

Kündigungsfrist 4 Wochen zum Monatsende!

Monatsbeitrag 31,50 €

Haben Sie Fragen zu unserem Angebot oder wünschen Sie eine Beratung?

Wir stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung:

Telefon: 0441 - 36 13 16 - 16 / -17

E-Mail: sportwelt@baeder-oldenburg.de

Wir freuen uns auf Sie! *Ihr OLantis SportWelt-Team*

OLantis
SportWelt