

KURSÜBERSICHT

Kurzfristige Kursänderungen sind der OSC App zu entnehmen.

FITNESS

| MONTAG | Raum | DIENSTAG | Raum | MITTWOCH | Raum | DONNERSTAG | Raum | FREITAG | Raum | SAMSTAG | Raum | SONNTAG | Raum |
|------------------------------------|------|---|------|--------------------------------------|------|-----------------------------------|------|--|------|------------------------------------|------|-----------------------------------|------|
| 09:00 - 09:55 Uhr BODY WORKOUT | 2 | 09:00 - 09:55 Uhr STRONG NATION LOW MIX | 2 | 09:00 - 09:55 Uhr PILATES | 2 | 09:00 - 09:55 Uhr HOT IRON | 2 | 09:00 - 09:55 Uhr BODY WORKOUT | 2 | | | | |
| | | | | | | 09:00 - 09:55 Uhr CIRCULAR | 4 | | | | | | |
| 10:00 - 10:55 Uhr PILATES | 2 | 10:00 - 10:55 Uhr FIT AB 50 | 2 | 11:00 - 11:55 Uhr BODY WORKOUT | 2 | 10:00 - 10:55 Uhr FIT AB 60 | 2 | 10:00 - 10:55 Uhr ENTSPANNT INS Wochenende | 2 | | | | |
| 11:00 - 11:55 Uhr RÜCKEN-POWER | 2 | 11:00 - 11:55 Uhr CIRCULAR | 4 | | | | | 10:00 - 10:55 Uhr CIRCULAR | 4 | 11:30 - 12:55 Uhr FATBURN-KOMBI | 2 | 11:00 - 11:55 Uhr HOT IRON | 2 |
| | | | | | | | | | | | | 12:00 - 12:55 Uhr BODY WORKOUT | 2 |
| | | | | | | | | | | | | 12:00 - 13:15 Uhr YOGA | 1 |
| | | | | | | | | | | | | 13:00 - 13:55 Uhr ZUMBA | 2 |
| | | | | | | | | 14:45 - 15:45 Uhr BOX FITNESS | 2 | | | | |
| | | | | | | | | 16:00 - 16:55 Uhr BBP | 2 | | | | |
| | | | | | | | | 16:00 - 16:55 Uhr BOX FITNESS | 3 | | | | |
| 17:00 - 17:55 Uhr STRONG NATION | 2 | | | 17:00 - 17:55 Uhr POWER PILATES | 2 | | | 17:00 - 17:55 Uhr STRONG NATION | 2 | | | | |
| 18:00 - 18:55 Uhr PILATES | 1 | 18:00 - 18:55 Uhr HIIT | 1 | 18:00 - 18:55 Uhr STRONG NATION | 2 | 18:00 - 18:55 Uhr BODY WORKOUT | 2 | 18:00 - 18:55 Uhr ZUMBA | 2 | | | | |
| 18:00 - 18:55 Uhr BODY WORKOUT | 2 | 18:00 - 18:55 Uhr ZUMBA | 2 | | | | | 18:15 - 19:30 Uhr YOGA | 1 | | | | |
| 19:00 - 19:55 Uhr PILATES | 1 | 19:00 - 20:25 Uhr YOGA | 3 | 19:05 - 19:30 Uhr STRETCH & RELAX | 1 | | | | | | | | |
| 19:00 - 19:55 Uhr HIIT | 2 | 19:00 - 19:55 Uhr HOT IRON CROSS | 2 | 19:00 - 19:55 Uhr YOGA | 3 | 19:00 - 19:55 Uhr HIIT | 2 | | | | | | |
| | | | | 19:05 - 20:00 Uhr BODY WORKOUT | 2 | | | | | | | | |

REHA/GESUNDHEIT

| MONTAG | Raum | DIENSTAG | Raum | MITTWOCH | Raum | DONNERSTAG | Raum | FREITAG | Raum | SAMSTAG | Raum | SONNTAG | Raum |
|----------------------------------|----------|---------------------------------|----------|---------------------------------|----------|---|----------|---------------------------------|------|---------|------|---------|------|
| | | 08:00 - 08:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | | | | | | | | | | |
| | | 09:00 - 09:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | 09:00 - 09:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | | | 09:00 - 09:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | | | | |
| 10:00 - 10:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | 09:00 - 10:00 Uhr HERZSPORT | TR PD | 10:00 - 11:00 Uhr HERZSPORT | TR PD | 10:00 - 10:45 Uhr LUNGENSport | TR PD | 10:00 - 10:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | | | | |
| 10:00 - 10:45 Uhr LUNGENSport | TR PD | 10:00 - 11:00 Uhr HERZSPORT | TR PD | | | 11:00 - 11:45 Uhr LUNGENSport | TR PD | | | | | | |
| 11:00 - 11:45 Uhr LUNGENSport | TR PD | | | | | 11:00 - 11:45 Uhr SPORT IN DER KREBSNACHSORGE | 3 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 - 17:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | 17:00 - 17:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | 17:00 - 18:00 Uhr HERZSPORT | TR PD | | | | | | | | |
| 18:00 - 18:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | | | 18:00 - 18:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | 18:00 - 18:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | | | | | | |
| | | | | 18:00 - 19:00 Uhr HERZSPORT | TR PD | 19:00 - 18:45 Uhr ORTHOPÄDIE | 3 | | | | | | |

TR = Tanzraum / PD = Parkdeck / T = Turm

OUTDOOR

| MONTAG | Raum | DIENSTAG | Raum | MITTWOCH | Raum | DONNERSTAG | Raum | FREITAG | Raum | SAMSTAG | Raum | SONNTAG | Raum |
|------------------------------|------|-----------------------------------|------|------------------------------|------|--------------------------------------|------|------------------------------|------|---------|------|--|------|
| | | | | | | | | | | | | 11:00 - 11:55 Uhr CYCLING- TRAINERTeam | PD |
| | | 17:30 - 18:30 Uhr TOWER POWER | T | | | | | 17:00 - 17:55 Uhr CYCLING | PD | | | | |
| | | 18:30 - 19:00 Uhr CORE WORKOUT | T | 18:00 - 18:55 Uhr CYCLING | PD | | | | | | | | |
| 19:15 - 20:15 Uhr CYCLING | PD | | | | | 19:00 - 19:55 Uhr OUTDOOR WORKOUT | T | | | | | | |