

INFORMATIONEN UND ANGEBOTE



AKTIVITAL

KINDERBETREUUNG: Die Kinderbetreuung befindet sich im Obergeschoss des Aktivitals – direkt neben dem Kursraum 3.

Freitag: 15.45 – 18.15 Uhr

Samstag: 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 14.00 Uhr

Informationen zu den Beiträgen der Kinderbetreuung erfährst du vom Servicepersonal.

SAUNA: Wir bieten dir auf einer Fläche von ca. 180 m² neben einer Dachterasse und zwei Ruheräumen, zwei finnische Saunen, eine Biosauna und eine Dampfsauna.

Mo. – Fr.: 10.00 – 21.30 Uhr

Di. (Damensauna): 10.00 – 14.00 Uhr

Sa. – So.: 10.00 – 19.30 Uhr

PARKEN: Kostenfreies Parken auf den ausgewiesenen Parkflächen sowie dem Parkhaus. Insgesamt stehen dir ca. 250 Plätze zur Verfügung.

KURSPROGRAMM ab 01.08.2023

FREUNDE WERBEN FREUNDE

20 €



Rabatt für dich & deine/n Freund/in *

SAUNA 12€ im Monat

Saunieren ist gesund - nicht nur in der kalten Jahreszeit! Ein Saunagang stärkt die Abwehrkräfte, regt den Stoffwechsel an und verschönert unser Hautbild.

Wir bieten Dir auf einer Fläche von ca. 180 m² neben einer Dachterasse und einem Ruheraum, 2 finnische Saunen, eine Bio-Sauna und eine Salzs sauna.



KRAFT



FITNESS



REHA



OUTDOOR



SERVICE

Osnabrücker Sportclub OSC e. V.

Hiärm-Grube-Straße 8
49080 Osnabrück
Tel. 0541/5805777-25
aktivital@osnabruecker-sportclub.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 07.00 – 22.00 Uhr
Samstag 08.00 – 20.00 Uhr
Sonntag 08.00 – 20.00 Uhr



Aktivital

Das Sport- & Gesundheitszentrum

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			10:00 - 10:55 Uhr FIT AB 60	2	10:00 - 10:55 Uhr ENTSPANNT INS WOCHELENDE	2	10:30 - 11:25 Uhr PILATES	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 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 - 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				
18:00 - 19:55 Uhr CROSS TRAINING	T	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 CROSS TRAINING	T						