

## INFORMATIONEN UND ANGEBOTE

**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 m<sup>2</sup> 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.

175 Jahre



OSNABRÜCKER  
SPORTGESCHICHTE

### Öffnungszeiten

Montag – Freitag 07.00 – 22.00 Uhr

Samstag 08.00 – 20.00 Uhr

Sonntag 08.00 – 20.00 Uhr

## KURSPROGRAMM ab 01.02.2024

### 175 TAGE TRAININGSFLÄCHE UND KURSE

175 €



### 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 m<sup>2</sup> 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



# 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 HOT IRON	2	09:00-09:55 Uhr PILATES	2	09:00-09:55 Uhr STRONG NATION LOW MIX	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 BODY WORKOUT	2	10:00-10:55 Uhr FIT AB 60	2	10:00-10:55 Uhr ENTSPANNT INS WOCHENENDE	2	10:30-11:25 Uhr PILATES	2	10:00-10:55 Uhr CYCLING	1
11:00-11:55 Uhr RÜCKEN-POWER	2	11:00-11:55 Uhr CIRCULAR	4					10:00-10:55 Uhr CIRCULAR	4	11:30-12:25 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				
				17:00-17:55 Uhr POWER PILATES	2			16:00-16:55 Uhr BOX FITNESS	3				
17:00-17:55 Uhr STRONG NATION	2			18:00-18:55 Uhr CYCLING	1	17:00-17:55 Uhr HOT IRON	2	17:00-17:55 Uhr STRONG NATION	2				
18:00-18:55 Uhr PILATES	1	18:00-18:55 Uhr CYCLING	1	18:00-18:55 Uhr STRONG NATION	2	18:00-18:55 Uhr BODY WORKOUT	2	17:00-17:55 Uhr CYCLING	1				
18:00-18:55 Uhr BODY WORKOUT	2	18:00-18:55 Uhr ZUMBA	2	19:15-20:10 Uhr CYCLING	1			18:00-18:55 Uhr ZUMBA	2				
19:00-19:55 Uhr PILATES	1	19:00-20:25 Uhr YOGA	3	19:05-19:30 Uhr STRETCH & RELAX	4			18:15-19:30 Uhr YOGA	1				
19:00-19:55 Uhr HIIT	2	19:00-19:55 Uhr HOT IRON CROSS	2	19:00-20:25 Uhr YOGA	3	19:00-19:55 Uhr HIIT	2						
19:15-20:10 Uhr CYCLING	1			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 ORTHOPÄDIE	3					11:00-11:45 Uhr SPORT IN DER KREBSNACHSORGE	3						
11:00-11:45 Uhr LUNGENSport	TR PD												
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	19:00-19:45 Uhr ORTHOPÄDIE	3						

TR = Tanzraum / PD = Parkdeck / T = Turm

## OUTDOOR

MONTAG	Raum	DIENSTAG	Raum	MITTWOCH	Raum	DONNERSTAG	Raum	FREITAG	Raum	SAMSTAG	Raum	SONNTAG	Raum
18:00-18:55 Uhr CROSS TRAINING	T												
						19:00-19:55 Uhr CROSS TRAINING	T						