

MONTAG			DIENSTAG		MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG		SONNTAG
Kursraum	Cycling	Yogaraum	Kursraum	Yogaraum	Kursraum	Cycling	Yogaraum	Kursraum	Cycling	Yogaraum	Kursraum	Yogaraum	Kursraum
08:30 Uhr Wirbelsäule (45)			08:15 Uhr Pilates (55)										
09:30 Uhr Wirbelsäule (45)		09:00 Uhr Yoga I (75)	09:30 Uhr HOT IRON I (55)	09:15 Uhr BALLance® (30)	09:00 Uhr BBP (55)			09:00 Uhr HOT IRON I (55)	09:30 Uhr Yin Yoga (75)		09:30 Uhr Wirbelsäule (55)		
		10:30 Uhr Faszien / Gelenke (60)		10:00 Uhr Faszien / Gelenke (60)				10:15 Uhr Indoor Cycling (45)					
18:00 Uhr Pilates (55)			17:45 Uhr Yoga I (75)					17:30 Uhr Yin Yoga (75)					
19:15 Uhr KORCE® (55)	19:00 Uhr Indoor Cycling (45)	19:00 Uhr Yoga I (75)	18:00 Uhr Wirbelsäule (55)		19:15 Uhr IRON SYSTEM™ (55)	19:00 Uhr Indoor Cycling (55)	19:00 Uhr Yoga II (90)	18:00 Uhr HOT IRON I (55)	18:00 Uhr Faszien / Gelenke (60)		17:45 Uhr ZUMBA FITNESS (55)	18:00 Uhr Yoga I (75)	17:30 Uhr IRON SYSTEM™ (55)
			19:00 Uhr ZUMBA FITNESS (55)					19:15 Uhr deep work (55)	19:15 Uhr Pilates (55)		19:00 Uhr IRON SYSTEM™ (55)		

 **RÜCKEN**

Wirbelsäule | Pilates | Yoga | Faszien&Gelenke

 **AUSDAUER**

Zumba | IndoorCycling | Korce® | Deep Work

 **ENTSPANNUNG**

Yoga | BALLance®


 **FIGUR**


Hot Iron® | Iron System® | KORCE® | DeepWork | Pilates | BBP

IndoorCycling: bitte Anmeldung über die Homepage, die OlympiaApp oder am Terminal, für alle anderen Kurse ist keine Anmeldung notwendig. Sei einfach 10 min vor Kursbeginn da. An Feiertagen finden keine Kurse statt. Änderungen vorbehalten

## KURSBESCHREIBUNG

Alle Angebote sind für Beginner geeignet, außer sie sind mit „Fortgeschritten“ oder II gekennzeichnet

**Hot Iron I**  Langhanteltraining für Einsteiger


**Iron System**  Langhanteltraining für Fortgeschrittene.  
Kein Gruppenfitness-Trainingsystem führt schneller zum Trainingserfolg.  
Mehr Infos unter: [www.iron-system.com](http://www.iron-system.com)

**BBP**  
Hier liegt der Trainingsschwerpunkt auf der Stärkung der Muskulatur im Bauch, Beine- und Po-Bereich

**Faszien & Gelenke**  
Faszien- und Beweglichkeitstraining, Gelenkmobilisation, Dehnen, Kräftigen und Stressabbau

**KORCE®**  Athletisches Kurs-Training: Mobility-, Stabilitäts- und Core-Übungen machen dich kraftvoll und geschmeidig

**Zumba**  Tanzen nach heißen lateinamerikanischen Rhythmen - Fitness und Party zugleich

**deepWORK®**  Funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das auf dem Prinzip der Polarisierung von Yin und Yang basiert. Jede Bewegung enthält eine Spannungs- und Entspannungsphase. Bei diesem Programm geht es darum, Harmonie zwischen den Gegensätzen herzustellen


**Wirbelsäule**  
Gruppentraining für den Rücken

**Indoor Cycling**  
Ausdauertraining auf Indoor-Bikes mit verschiedenen Belastungen - individuell nach Farben eingeteilt

**Pilates**  
Ruhiges systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

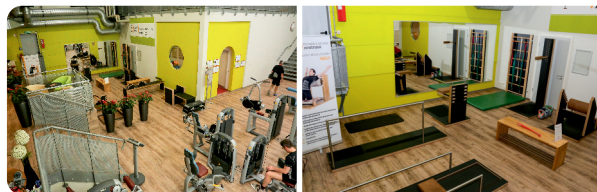
**Yoga**  
Hatha Yoga im Stile von B.K.S Iyengar ist ein kraftvoller Yogastil. Er verbessert das Gefühl für den eigenen Körper, baut Verspannungen ab und berührt auf subtile Weise Körper, Geist und Seele

**Yin Yoga**  
Ruhiger, passiver Yoga-Stil der keine harte Muskelarbeit abverlangt. Während unser Alltag sehr schnell und aktiv abläuft (Yang) ist, ist Yin-Yoga der ideale Ausgleich, um nach einem turbulenten Tag zu entspannen

**BALLance**  Pure Entlastung für Wirbelsäule und Bandscheiben, auf einem eigens entwickelten Doppelball.  
Mehr Infos unter: [www.ballance-concepts.de](http://www.ballance-concepts.de)

## FITNESS / BADMINTON / SQUASH

Mo - Fr	08:00 - 22:00 Uhr
Sa	10:00 - 14:00 Uhr
So	10:00 - 21:00 Uhr



Training auf 1400 m², klimatisierte Räume

## SAUNA

Mo / Mi / Fr	10:00 - 21:45 Uhr	Sa	geschlossen
Di / Do	15:00 - 21:45 Uhr	So	14:00 - 20:45 Uhr



Dich erwarten Finnische Sauna, Sanarium, Dampfbad, Infrarot-Kabine, Sonnen-Terrasse, Tauchbecken und stündliche Aufgüsse, großer Ruhebereich und eine einladende Bar.

## RESTAURANT/BOWLING

Mo / Di	geschlossen (Öffnungszeiten auf Anfrage)
Mi - Sa	14:00 - 22:00 Uhr
So	14:00 - 20:00 Uhr <i>Bowling ist zu den Haus-Öffnungszeiten möglich.</i>



Bowlingspaß für Familie, Freunde oder Firmen auf 8 Bowlingbahnen. Für Feierlichkeiten jeder Art halten wir spezielle Buffet's für Sie bereit.



 OLYMPIA

[www.olympia-coswig.de](http://www.olympia-coswig.de)

DEINE KURSE - DEIN TRAINING

Ab Oktober 2023