

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



RÜCKEN

Wirbelsäule | Pilates | Yoga | Faszien&Gelenke



AUSDAUER

Zumba | IndoorCycling | Korce® | Deep Work



ENTSPANNUNG

Yoga | BALLance®



FIGUR

Hot Iron® | 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



Weinböhlaer Str. 31A | 01640 Coswig | Tel. 03 523 / 530 585 | www.olympia-coswig.de

KURSBESCHREIBUNG

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

Hot Iron I 
Langhanteltraining für Einsteiger

Hot Iron 
Langhanteltraining für Fortgeschrittene.
Kein Gruppenfitness-Trainingsystem führt schneller zum Trainingserfolg.
Mehr Infos unter: 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 in verschiedenen Stilen. Individuelle Belastungen können über Farbzurordnung gesteuert werden.

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

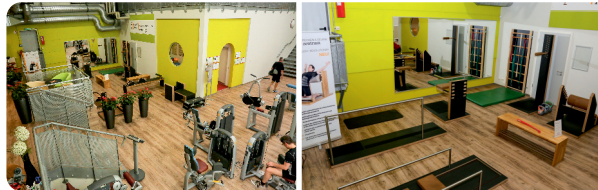
Yoga
Hatha Yoga im Stile von B.K.S. Iyengar ist ein kraftvoller Yogastil. Er verbessert das Gefühl für den eigenen Körper, baut Verspannungen ab und berührt auf subtile Weise Körper, Geist und Seele

Yin Yoga
Ruhiger, passiver Yoga-Stil der keine harte Muskularbeit 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

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 Fr 11:00 - 22:00 Uhr
Mi / Do / Sa 14:00 - 22:00 Uhr So 11:00 - 20:00 Uhr

Bowling ist zu den Hausöffnungszeiten ab 08:00 / 10:00 Uhr möglich.
Verlängerte Öffnungszeiten in den Wintermonaten oder zu Events auf Anfrage.



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

Ab 01.10.2025

DEINE KURSE - DEIN TRAINING