

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)

17:45 Uhr
Yoga I (75)

18:00 Uhr
Wirbel-säule (55)

19:00 Uhr
ZUMBA FITNESS (55)

09:00 Uhr
BBP (55)

19:15 Uhr
HOT IRON (55)

19:00 Uhr
ICG (55)

19:15 Uhr
Yoga II (90)

09:00 Uhr
HOT IRON I (55)

10:15 Uhr
Indoor Cycling (45)

10:00 Uhr
Yin Yoga (60)

17:00 Uhr
Pilates (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)

08:30 Uhr
Wirbel-säule (55)

09:30 Uhr
Wirbel-säule (55)

17:45 Uhr
ZUMBA FITNESS (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

 **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




Weinböhlauer 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 Polarisation 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 Farbzunordung gesteuert werden.

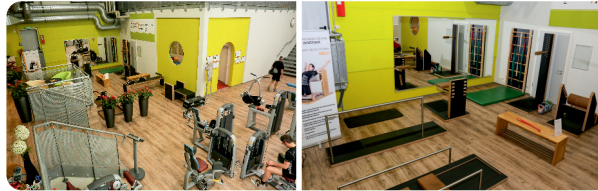
Pilates
Ruhiges systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

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 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

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 / 10:00Uhr 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 15.05.2026

DEINE KURSE - DEIN TRAINING