

Gymnastik & Prävention

Gymnastik	Angelika
Montag	9.30 - 10.30 Uhr
Montag	18.00 - 19.00 Uhr
Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr
Dienstag	19.10 - 20.10 Uhr
Mittwoch	19.10 - 20.10 Uhr
Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr
Freitag	10.10 - 11.10 Uhr

RückenFit	Angelika
Montag	19.10 - 20.10 Uhr
Dienstag	10.45 - 11.45 Uhr
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr
Freitag	9.00 - 10.00 Uhr

Männergymnastik	Angelika
Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr

Seniorengymnastik	Angelika
Montag	12.30 - 13.30 Uhr
Mittwoch	9.30 - 10.30 Uhr

Sitzgymnastik	Angelika
Dienstag	9.30 - 10.30 Uhr
Mittwoch	11.00 - 12.00 Uhr

Prävention Functional Training	Heike
Donnerstag	9.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr

Prävention Geräte	Simon
Dienstag	12.00 - 12.50 Uhr

Yoga & Pilates

Yoga	Silce
Dienstag	9.00 - 10.30 Uhr
Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr

Pilates	Kirsten & Stefi
Mittwoch	19.10 - 20.10 Uhr
Freitag	9.00 - 10.00 Uhr
Freitag	10.10 - 11.10 Uhr

Pilates Flow	Stefi
Montag	18.30 - 19.30 Uhr

Pilates Barre	Stefi
Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr

Cardio & Tanz

Cardio Moves	Theresa
Montag	19.30 - 20.30 Uhr

Dance Moves	Theresa
Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr

Seniorentanz	Angelika
Donnerstag	14.30 - 15.30 Uhr

Bauchtanz	Amon
Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr
Dienstag	19.15 - 20.15 Uhr

TapDance	Lulu
Jeden 1. Samstag im Monat	Bei Interesse E-Mail an Lulu: LianeKaminski@aol.com

Jazztanz	Angelika
Jeden 1. Samstag im Monat	Bei Interesse tel. Angelika: 02103-44688

Unser Konzept: Finde DEINE Kurse!

Im Studio Opgenoorth setzen wir auf **festen Teilnahmeplätzen** in unseren Kursen – kein beliebiges „Kurs-Hopping“, sondern ein klarer, persönlicher Trainingsrhythmus.

Das bringt dir gleich mehrere **Vorteile**:

1. **Konstanz & Fortschritt:** Durch die regelmäßige Teilnahme im gleichen Kurs baust du deine Fitness und Technik Schritt für Schritt auf. Deine Trainer:innen kennen deinen Stand und passen die Übungen gezielt an.
2. **Fester Platz – kein Stress:** Dein Platz ist sicher, egal wie voll der Kurs ist. Keine spontane Suche, kein Hoffen auf freie Kapazität.
3. **Persönliche Betreuung:** Dein Trainer oder deine Trainerin kennt dich, deine Ziele und mögliche Einschränkungen. So bekommst du ein Training, das wirklich zu dir passt.
4. **Stärkere Gruppendynamik:** In einer festen Gruppe wächst man zusammen. Das motiviert, macht Spaß und sorgt dafür, dass du dranbleibst.
5. **Planbarkeit und Konstanz:** Feste Kurstermine lassen sich leichter in deinen Wochenplan integrieren – Dein Training wird so zur festen Routine.

Unser Ziel: Mehr als nur Bewegung – wir schaffen eine verbindliche Trainingsstruktur, die dich langfristig fitter, gesünder und zufriedener macht.

Unser Flexibilitätsversprechen

- ✓ Wenn du es mal nicht zu DEINEM Kurs schaffst, kannst du gerne an einem beliebigen **anderen Kurs** teilnehmen.
- ✓ Wir bieten dir eine **Vertragspause** an, falls du bei Krankheit oder Abwesenheit länger als 1 Monat pausieren musst.
- ✓ Mit unserer kurzen **Kündigungsfrist** bleibst du flexibel.
- ✓ Als Kursteilnehmer:in erhältst du attraktive **Sonderkonditionen** für unser Fitnessstudio.

Unsere Preise

Angebot	Regulär / pro Monat	Ermäßigt* / pro Monat
Kurs 60 Minuten	39 €	36 €
Kurs 90 Minuten	52 €	47 €
Jeder weitere Kurs	+ 15 €	+ 12 €
Prävention	€ 105 - 120,- einmalig (von Krankenkassen bezuschusst)	
Familienrabatt	minus 5 € für jedes weitere Familienmitglied	
Nutzung Fitnessstudio	Bei 1 Kurs: + 15 € Ab 2 Kursen: + 10 €	

* Ermäßigung gilt für Schüler und Studenten