

# Mai Aktivaplust ruft, dein Rhythmus folgt!

## Montag

ClassRoom 1 18:00 ( 60 min )

**Indoor Cycling**

ClassRoom 2 18:00 ( 60 min )

**Kickboxen**

ClassRoom 1 19:00 ( 60 min )

**Boxen**

ClassRoom 2 19:15 ( 45 min )

**Pilates**

## Dienstag

ClassRoom 2 18:30 ( 60 min )

**Karate**

ClassRoom 2 19:30 ( 45 min )

**Yoga**

## Mittwoch

ClassRoom 1 09:00 ( 60 min )

**Indoor Cycling**

ClassRoom 2 10:15 ( 45 min )

**Yoga**

ClassRoom 1 18:00 ( 60 min )

**Pump**

ClassRoom 2 18:00 ( 60 min )

**Mobility**

ClassRoom 2 19:00 ( 60 min )

**Boxen**

ClassRoom 1 19:00 ( 60 min )

**Kickboxen**

## Donnerstag

ClassRoom 2 17:30 ( 45 min )

**Pilates**

ClassRoom 1 18:15 ( 60 min )

**Street-Combat**

ClassRoom 2 18:30 ( 60 min )

**Karate**

ClassRoom 2 19:30 ( 75 min )

**Krav Maga**

ClassRoom 1 19:30 ( 60 min )

**WORLD JUMPING**

## Freitag

ClassRoom 1 09:00 ( 60 min )

**Pump**

ClassRoom 1 18:00 ( 60 min )

**Indoor Cycling**

ClassRoom 2 18:00 ( 60 min )

**Mobility**

## CrossWorkShops mit Max im Mai:

**4. Mai** -> Mo  
09:00 + 18:00

**5. Mai** -> Di  
18:00

**7. Mai** -> Do  
18:00 ( Einsteigerkurs )

**10. Mai** -> So  
10:00 ( HYROX )

**11. Mai** -> Mo  
09:00 + 18:00

**14. Mai** -> Do  
10:00 ( Einsteigerkurs )

**17. Mai** -> So  
10:00

**19. Mai** -> Di  
18:00

**23. Mai** -> Sa  
10:00 ( HYROX )

**28. Mai** -> Do  
18:00 ( Einsteigerkurs )

**29. Mai** -> Fr  
17:00

## Sonntag

ClassRoom 1 11:00 ( 60 min )

**Indoor Cycling**

**Aktivaplust . BiggeSeeFront**  
Am Obersee 8 . 57462 Olpe  
Telefon 02761 64979  
[www.aktivaplust.de](http://www.aktivaplust.de)

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag  
06:00 - 23:00  
Samstag und Sonntag  
09:00 - 19:00  
An Feiertagen generell geöffnet  
09:00 - 19:00 h

**Kursplan gültig im  
Mai 2026.**