

# November 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**

## 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 November:

**9. November** -> Mo  
18:00

**12. November** -> Do  
18:00 ( Einsteiger )

**16. November** -> Mo  
18:00

**21. November** -> Sa  
11:00 ( HYROX )

**27. November** -> 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 im November:**  
Montag bis Freitag  
06:00 - 23:30  
Samstag und Sonntag  
08:00 - 19:00  
An Feiertagen generell geöffnet  
08:00 - 19:00 h

**Kursplan gültig im  
November 2026.**