

Kursprogramm ab 9.1.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 09:45 Uhr Gesunder Rücken	09:00 - 09:45 Uhr Reha+	09:00 - 09:45 Uhr Gymnastik nach Feldenkrais	09:00 - 09:45 Uhr Reha+	09:00 - 09:45 Uhr BALLance		* 10:00 - 11:00 Uhr Sonntag Special Jeden 1.So. im Monat Details siehe Aushang!
10:00 - 10:45 Uhr Reha+		10:00 - 11:00 Uhr Bauch Beine Po				
10:00 - 11:00 Uhr (R2) ICG Cycle LM						

... ich trainiere für
ein besseres Leben!

* 16:30 - 17:30 Uhr Taekema Kids	17:15 - 18:00 Uhr Reha+	17:30 - 18:15 Uhr Reha+	17:30 - 18:15 Uhr Reha+	17:30 - 18:15 Uhr Reha+
18:00 - 18:30 Uhr Hals-Becken-Fuß	18:15 - 19:00 Uhr Yoga	18:30 - 19:30 Uhr CJ Power	* 18:30 - 19:30 Uhr (R2) ICG Cycling	* 18:30 - 19:15 Uhr five-Gymn. (§20 Rücken+Gelenk-Kurs)
18:45 - 19:30 Uhr CJ Power	19:15 - 20:00 Uhr Functional Training	19:30 - 20:00 Uhr BALLance	18:30 - 19:15 Uhr Trilogie	* 19:30 - 20:30 Uhr Taekema Classic
19:45 - 20:30 Uhr Reha+	20:15 - 21:00 Uhr Reha+		19:30 - 20:30 Uhr ZUMBA	

Raumplan

- Großer Kursraum (R1)
- Galerie o. Seminarraum (R2)

Kurskategorien:

- Figurstraffung & Kräftigung
- Beweglichkeit & Mobilisierung
- Körperwahrnehmung & Entspannung
- Herz-Kreislauf & Fettstoffwechsel
- Rehabilitations-Kurs (§44)
- * Spezielles zeitlich begrenztes Kursangebot

Öffnungszeiten mit Self-Check-In:

Mo. - Fr.	07:30	-----	21:30 Uhr
Sa., So.	09:30	-----	18:00 Uhr
Feiertag	09:30	-----	18:00 Uhr

Sauna - Öffnungszeiten:

Montag	16:30 - 21:30 Uhr
Mittwoch	16:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag	17:00 - 21:30 Uhr
Sonntag	10:00 - 12:30 Uhr

Coaching- und Servicezeiten:

Mo., Mi., Fr.	08:00 - 11:30 / 16:00 - 21:30 Uhr
Di., Do.	08:30 - 11:30 / 16:30 - 21:30 Uhr
Sonn- und Feiertage	09:30 - 12:30 Uhr

Zugang ist ausserhalb der Coaching- und Servicezeiten mit unserem Self-Check-In-System möglich. Voraussetzung ist eine entsprechende Einwilligungserklärung die u.a einen Haftungsausschluss zur Grundlage hat!



Mit der **POSITIV App** lassen sich jederzeit alle Kurse Online buchen und bestehende Termine verwalten! Den Download der App für Android und iPhone findet ihr in **GOOGLE PLAY** und **APPLE STORE** unter dem Namen **„POSITIV Fitness und Gesundheit“**.

