

KURSPROGRAMM HERBST/WINTER 2023 ab 11.09.2023

Montag

09:00 - 09:45 Uhr
Gesunder Rücken

10:00 - 10:45 Uhr
Reha+

10:00 - 10:45 Uhr (R2)
ICG Cycle LM

Dienstag

09:00 - 09:45 Uhr
Reha+

17:15 - 18:00 Uhr
Reha+

18:05 - 18:50 Uhr
five-Gymnastik

* 19:00 - 20:00 Uhr
JUMPING

20:15 - 21:00 Uhr
Reha+

Mittwoch

09:00 - 09:45 Uhr
Gymnastik nach Feldenkrais

10:00 - 10:45 Uhr
Bauch|Beine|Po

* 15:00 - 16:00 Uhr
JUMPING Kids

* 16:15 - 17:15 Uhr
JUMPING Kids

17:30 - 18:15 Uhr
Reha+

18:30 - 19:30 Uhr
CJ Power

19:40 - 20:15 Uhr
BALLance

Donnerstag

09:00 - 09:45 Uhr
Reha+

* 16:30 - 17:30 Uhr
Taekema Kids

18:30 - 19:15 Uhr (R2)
ICG Cycling

18:30 - 19:15 Uhr
Trilogie

19:30 - 20:30 Uhr
ZUMBA

Freitag

09:00 - 09:45 Uhr
BALLance

17:30 - 18:15 Uhr
Reha+

* 18:30 - 19:15 Uhr
Rücken&Gelenk-Kurs
(§20 Rücken+Gelenk-Kurs)

Sonntag

* 10:00 - 11:00 Uhr
Sonntag Special
Jeden 1.So. im Monat
Details siehe Aushang!

... ich trainiere für
ein besseres Leben!

Raumplan

Großer Kursraum (R1)

Seminar- u. Kursraum (R2)

Kurskategorien:

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

Öffnungszeiten mit Self-Check-In:

Mo. - Fr.	07:30 -----	21:30 Uhr
Sa.	08:30 -----	18:00 Uhr
Sonn-/Feiertag	09:30 -----	18:00 Uhr

Sauna - Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do.	16:30 - 21:00 Uhr
Sonntage	10:00 - 12:30 Uhr
Feiertage	n. Anmeldung

Coaching- und Servicezeiten:

Mo., Mi.	08:00 - 11:30 / 16:00 - 21:30 Uhr
Di., Do.	08:30 - 11:30 / 16:30 - 21:30 Uhr
Fr.	08:00 - 11:30 / 16:00 - 19:30 Uhr
So.	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“**.

POSITIV