

# KURSPROGRAMM 2. HJ 2024 ab 9.9.2024

## 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** (§20)
- 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 Virtual 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+**

## 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.	06:00 -----	21:30 Uhr
Sa.	08:00 -----	20:00 Uhr
Sonn-/Feiertag	09:30 -----	20:00 Uhr

### Sauna - Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do.	16:30 - 21:00 Uhr
Mi.	09:00 - 11:30 Uhr
Fr.	16:00 - 19:00 Uhr
Sonntag	10:00 - 12:30 Uhr

### Coaching- und Servicezeiten:

Mo., Mi.	08:30 - 11:30 / 16:00 - 21:30 Uhr
Di., Do.	08:30 - 11:30 / 16:30 - 20:30 Uhr
Fr.	08:00 - 11:30 / 16:00 - 19:00 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!



www.positiv-club.de

Tel. 07454-4510