KURSPLAN

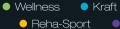
MONATLICHE KURSSPECIALS Infos an der Theke

DIE FITNESS & WELLNESSGRUPPE

AB OKTOBER 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.45 Reha-Sport	9.00 - 9.45 Reha-Sport	9.00 - 9.45 Stretching	9.00 - 9.45 Reha-Sport	9.00 - 9.45 Reha-Sport		9.30 - 10.30 Pilates (einmal im Monat)
10.00 - 10.45 Reha-Sport	10.00 - 10.45 Reha-Sport	10.00 - 11.15 Hatha-Yoga	10.00 - 10.45 Reha-Sport	10.00 - 11.00 BODY BALANCE®		9.30 - 11.00 Hatha-Yoga (einmal im Monat)
17.15 - 17.45 Rücken-Fit	16.00 - 16.45 Reha-Sport	16.30 - 17.15 Reha-Sport	17.00 - 17.45 Reha-Sport	15.30 - 16.15 KIDS Boxing (5 – 9 Jahre)		
18.00 - 18.30 Bauch X-Press	17.00 - 17.45 Reha-Sport	17.30 - 18.00 Rücken-Fit	18.30 - 19.30 BODY PUMP®	16.30 - 17.15 KIDS Boxing (10 – 14 Jahre)		
18.30 - 19.00 Po-Formance	18.00 - 18.45 Reha-Sport	18.15 - 19.00 Flow Yoga	19.45 - 20.30 LES MILLS CORE®			
19.15 - 20.00 Reha-Sport	19.00 - 20.00 Body Workout	19.10 - 20.10 BODY BALANCE®				
20.00 - 20.45 Reha-Sport						

Änderungen behält sich die Positiv-Gruppe vor. Weitere Informationen erhältst du telefonisch oder im Studio.















ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8.00 bis 22.00 Uhr Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr Sonntag und Feiertag 9.00 bis 18.00 Uhr





