

# KURSPLAN

AB OKTOBER 2025

MONATLICHE  
KURSSPECIALS

Infos an der Theke

**POSITIV**<sup>®</sup>  
DIE FITNESS & WELLNESSGRUPPE

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

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

● Wellness ● Kraft ● Core  
● Reha-Sport ● Ausdauer

**WEAREFAMILY**

**Positiv Fitness Abensberg**

Rudolf-Diesel-Str. 11 // 93326 Abensberg // Fon 09443.9281111

**www.positiv-fitness.de**

# POSITIV<sup>®</sup>

DIE FITNESS & WELLNESSGRUPPE

## 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

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

LES MILLS  
**CORE**

LES MILLS  
**BODYPUMP**