

# KURSPLAN

## AB 12. JANUAR 2026

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

### KURSRAUM UG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 10.30 Hatha Flow Yoga	9.00 - 09.45 Reha Orthopädie <sup>1</sup>		9.00 - 10.00 Hot Iron	9.00 - 10.00 Rückenfit	
10.45 - 11.30 Reha Orthopädie <sup>1</sup>	10.00 - 10.45 Reha Orthopädie <sup>1</sup>		10.15 - 11.30 Hatha Yoga	10.15 - 11.00 Reha Orthopädie <sup>1</sup>	
11.35 - 12.20 Reha Orthopädie <sup>1</sup>					
16.00 - 16.45 Reha Orthopädie <sup>1</sup>	16.15 - 17.15 BoxDa* Boxen für Kids	15.00 - 15.45 Reha Orthopädie <sup>1</sup>			15.00 - 16.00 Pilates
17.00 - 17.45 Reha Orthopädie <sup>1</sup>	17.30 - 18.30 BoxDa* Boxen	16.00 - 16.45 Reha Orthopädie <sup>1</sup>	16.15 - 17.15 BoxDa* Boxen für Kids		16.00 - 17.00 Fullbody Workout
		17.00 - 18.00 Langhantel Workout	17.30 - 18.30 BoxDa* Boxen		
18.00 - 19.00 Fullbody Workout		18.00 - 19.00 Jumping		17.30 - 18.30 Jumping	
19.15 - 20.15 Box Mix		19.15 - 20.00 Reha Orthopädie <sup>1</sup>			

<sup>1</sup> Nur mit Krankenkassen-Verordnung // \*Externer Kurs ist nicht im Kursangebot enthalten. // 50 Minuten Kursdauer

### KURSRAUM OG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9.00 - 10.15 Gentle Yoga §20 Kurs	9.00 - 10.00 Pilates		
		10.05 - 10.35 Spinefitter		
			16.00 - 16.45 Reha Orthopädie <sup>1</sup>	
			17.00 - 17.45 Reha Orthopädie <sup>1</sup>	17.30 - 18.30 Yoga Slow Vinyasa
	18.00 - 18.30 Spinefitter	18.10 - 19.10 Functional Workout		
	18.30 - 19.30 Rückenfit			
	19.30 - 21.00 Body & Soul			

<sup>1</sup> Nur mit Krankenkassen-Verordnung // 50 Minuten Kursdauer

### CYCLING RAUM UG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						10.00 - 11.00 Cycling
19.00 - 20.00 Cycling		19.00 - 20.00 Cycling		18.30 - 19.30 Cycling		

# UNSER AKTUELLES KURSPROGRAMM

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

- **REHA ORTHOPÄDIE** // Reha-Kurse werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Sonderliche Anmeldung notwendig. Weitere Infos an der Theke.
- **CYCLING®** // Das originale Cycling®-Programm ist mehr als nur ein Workout, es ist ein perfekt abgestimmtes Trainingskonzept. Grundgedanke vom Cycling®-Programm ist, die Gesundheit und Fitness zu verbessern und dabei die individuelle Belastung wählen zu können. Egal ob du teilnimmst, um fitter zu werden, deinen Körper und Geist trainieren möchtest, den stressigen Alltag herausschwitzen oder dir selbst etwas Gutes tun willst – Cycling® ist dein Ride!
- **JUMPING** // Das Power-Workout auf dem Trampolin ist effektiv, gelenkschonend und macht glücklich. Beim Jumping®-Fitness-Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping® ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke.
- **BOX-MIX** // Kondition, Balance, Kraft, Schnelligkeit und Power! Der Körper wird ideal belastet, perfekt und vor allem effektiv trainiert.
- **RÜCKEN FIT / RÜCKEN SOFT** // Jeder Zweite leidet an Rückenschmerzen, meist hervorgerufen durch eine schlechte Körperhaltung und mangelhafte Rückenmuskulatur. Diese Kurs-Stunde beinhaltet das komplette Training des Stützkorsets (Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur).
- **PILATES** // Pilates ist ein sanftes und schonendes Ganzkörpertraining mit einem Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur. Beim Pilates wird die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit gestärkt.
- **HATHA YOGA** // Durch Körper- und Atemübungen kräftigst du deine Muskulatur, steigerst deine Flexibilität und entspannst den Geist. Die Asanas werden gehalten, um die Wirkung zu vertiefen und das Bewusstsein für den Körper zu schärfen. Ziel ist die körperliche und mentale Ausgeglichenheit. Hatha Yoga soll dir Stabilität geben und dir helfen, deine Mitte zu finden.
- **HATHA FLOW YOGA** // Im Hatha Flow Yoga fließen wir durch verschiedene klassische Körperhaltungen des Hatha Yoga. Einzelne Haltungen werden dabei auch mal intensiver geübt. Wir verbinden Atmung mit Bewegung und können so körperlichen und seelischen Ausgleich für die Belastungen des Alltags finden.
- **GENTLE YOGA** // Gentle Yoga ist ein sanfter Yoga-Stil, der die wirksamsten klassischen Yogaübungen so modifiziert, dass sowohl Anfänger als auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen und ältere Menschen sie leicht durchführen können.
- **BODY & SOUL** // Body & Soul bringt deinen Körper und Seele in Einklang – durch eine Wechselspiel von Dehnung, Mobilisierung und Entspannung.
- **SPINEFITTER®** // Der Spinefitter by SISSEL® kann dank seiner einzigartigen Form bereits in einfacher ruhender Anwendung eine Lockerung des Schulter-Nacken-Bereichs bewirken. Die parallel angeordneten Kugelformen setzen mechanische Reize an den Muskelpartien beidseits der Wirbelsäule, wodurch hier eine intensive Massage zu spüren ist.
- **FULLBODY KRAFTSTUNDE / WORKOUT** // Dabei geht es vor allem darum, die Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu verbessern. Trainiert wird mit unterschiedlichen Gewichten. Ein Workout mit Wow-Effekt!
- **HOT IRON SYSTEM** // Das Hot Iron System, ein Group Fitness System, wirkt effektiv und langanhaltend. Es sorgt für eine schnelle Fettreduzierung und einen stetigen Muskelaufbau. Hot Iron ist ein Langhantel Training und für jeden geeignet der seinen Körper straffen, formen und schützen möchte.
- **BAUCH EXTRA** // Bauch Extra stärkt und definiert die Bauchmuskulatur. Das absolute Muss für alle, die den Wunsch nach einem Waschbrettbauch verspüren oder zumindest einen flachen und trainierten Bauch möchten.
- **KORCE -WORKOUT & MOBILITY** // Eine Kombination aus „Core“ Training, verbunden mit Mobility- und Stabilitätsübungen.
- **EXTERNE KURSE** // Sind nicht im Kurstarif enthalten! Finden im Kursraum UG statt.

**Für alle Kurse** ist eine **Anmeldung** über unsere **Butterfly-App** erforderlich.

