

# KURSPLAN

## AB 13. APRIL 2026

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

**PRINCESS**  
FITNESS & WELLNESS FÜR DIE FRAU

### KURSRAUM 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8.00 - 8.50 Yoga Flex & Flow					
9.00 - 10.05 Langhantel Workout	9.00 - 9.50 Rücken Fit	8.45 - 9.35 Zumba <sup>®</sup>	8.45 - 9.50 Langhantel Workout	9.00 - 9.50 Rücken Fit	9.30 - 10.35 Langhantel Workout	9.15 - 10.05 Workout
10.15 - 11.05 Rücken-Yoga	10.00 - 10.50 Mobility Flow	10.00 - 10.50 Pilates	10.00 - 10.50 Faszien Fit	10.00 - 10.50 Pilates	10.45 - 11.35 Jumping <sup>®</sup>	10.15 - 11.30 Langhantel Workout
			11.00 - 12.00 Herzsport			11.35 - 12.25 BootCamp
			11.30 - 12.30 Herzsport			12.35 - 13.05 Bauch X-Press
						13.10 - 13.40 Stretch & Relax
16.45 - 17.50 BodyPump <sup>®</sup>	16.00 - 17.00 Art of Skillz (Externer Kurs)	16.00 - 17.00 Art of Skillz (Externer Kurs)	16.45 - 17.50 BodyPump <sup>®</sup>	16.30 - 17.20 BootCamp		
18.00 - 18.50 Jumping <sup>®</sup>	17.25 - 17.55 Grit <sup>®</sup> CARDIO	17.30 - 18.20 Jumping <sup>®</sup>	17.55 - 18.25 Grit <sup>®</sup> STRENGTH	17.30 - 18.20 Zumba <sup>®</sup>		
19.00 - 19.50 Fullbody Intervall	18.00 - 18.55 BodyCombat <sup>®</sup>	18.30 - 19.35 BodyPump <sup>®</sup>	18.35 - 19.25 Boxaerobic <sup>®</sup>	18.30 - 19.20 Qi Gong		
20.00 - 20.50 Rücken Fit	19.00 - 19.30 Bauch X-Press	19.45 - 20.35 Zumba <sup>®</sup>	19.30 - 20.20 Pilates Sculpt			18.00 - 18.50 Zumba <sup>®</sup>
	19.40 - 20.45 Langhantel Workout					

- Ausdauer
- Wellness
- Kraft
- Entspannung
- Reha
- High Intensiv Intervalltraining
- Externer Kurs

**Für alle unsere Kurse** ist eine **Anmeldung** notwendig.  
Immer möglich ab 16.00 Uhr des Vortages per **Butterfly App**.



# KURSPLAN

## AB 13. APRIL 2026

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

**PRINCESS**  
FITNESS & WELLNESS FÜR DIE FRAU

### KURSRAUM 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.00 - 10.00 Cycling <sup>®</sup> E/M				<b>BIS ENDE MAI</b> 9.00 - 10.00 Cycling <sup>®</sup> E/M	
		<b>PAUSE IM JULI UND AUGUST</b>	10.00 - 11.00 Cycling <sup>®</sup> E/M		10.45 - 11.45 Cycling <sup>®</sup> M	10.00 - 11.00 Cycling <sup>®</sup>
		17.30 - 18.30 Cycling <sup>®</sup> M		17.30 - 18.30 Cycling <sup>®</sup>		
18.45 - 19.45 Cycling <sup>®</sup> F	19.00 - 20.00 Cycling <sup>®</sup> M	19.00 - 19.30 Cycling <sup>®</sup> Herzsport	18.30 - 19.30 Cycling <sup>®</sup> M			

Abstufung: E = Einsteiger, M = Mittelstufe und F = Fortgeschrittene

- Ausdauer
- Wellness
- Kraft
- Entspannung
- Reha
- High Intensiv Intervalltraining
- Externer Kurs

**Für alle unsere Kurse** ist eine **Anmeldung** notwendig. Immer möglich ab 16.00 Uhr des Vortages per **Butterfly App**.

**GRAUE KURSE:** Externe Anbieter - nähere Informationen am Service. Kurse müssen extra gebucht werden!

**KK-KURSE** sind Krankenkassenkurse, für die eine Extra-Anmeldung notwendig ist um in Anschluss des 12-wöchigen Kurses auch eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten. Die Anmeldung erfolgt für die Vormittagskurse (MO) am Sonntag bis 20:00 Uhr und für die Abendkurse (MO/DI) am jeweiligen Kurstag. Es darf nur einmal pro Woche an einem der Kurse teilgenommen werden. Kursdauer ist 12 Wochen (am Stück, ab 1. Teilnahme gerechnet).

**ORTHOPÄDIE- / REHA-KURSE** werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Gesonderte Anmeldung notwendig. Infos an der Theke.

# KURSPLAN

## AB 13. APRIL 2026

### KURSRAUM 3 // PRINCESS FITNESS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.50 Fullbody Intervall	9.00 - 9.50 BBP	9.00 - 9.50 Rücken Fit	9.00 - 9.50 BootCamp	9.00 - 9.50 Pilates Sculpt	9.30 - 10.30 Mami Sport (extern)	
10.00 - 10.50 Pilates	10.00 - 10.30 Jump Rope	10.00 - 10.30 Spinefitter		10.00 - 10.50 Yoga		10.30 - 11.20 Workout
		11.00 - 13.00 Babymassage (extern)			11.15 - 12.05 Rückenwohl	
15.30 - 16.20 KidsFit (3 - 6 Jahre, 10er Karten Kurs)				16.00 - 19.30 Mami Sport (extern)		
16.30 - 17.20 Pilates						
17.30 - 18.20 Workout	17.30 - 18.20 Workout	17.30 - 18.20 Fullbody Intervall	17.30 - 18.20 Step Workout			
18.30 - 19.20 BodyArt	18.30 - 19.00 Bauch X-Press	18.30 - 19.00 Spinefitter	18.30 - 19.20 Pilates			
19.30 - 20.00 Spinefitter		19.00 - 19.50 Pilates	19.35 - 20.25 Yoga			

**BIS  
ENDE  
JUNI**

- Ausdauer
- Wellness
- Kraft
- Entspannung
- Reha
- High Intensiv Intervalltraining
- Externer Kurs

**Für alle unsere Kurse** ist eine **Anmeldung** notwendig.  
Immer möglich ab 16.00 Uhr des Vortages per **Butterfly App**.



# KURSPLAN

## AB 13. APRIL 2026

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

**PRINCESS**  
FITNESS & WELLNESS FÜR DIE FRAU

### KURSRAUM 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 - 9.15 Orthopädie	9.00 - 9.45 Orthopädie			8.30 - 9.15 Orthopädie		
9.20 - 10.05 Orthopädie	9.50 - 10.35 Orthopädie	9.00 - 9.45 Orthopädie	9.00 - 9.45 Orthopädie	9.20 - 10.05 Orthopädie	9.00 - 9.45 Orthopädie	9.00 - 9.45 Orthopädie
10.15 - 11.00 Orthopädie	10.40 - 11.25 Orthopädie	9.50 - 10.35 Orthopädie	9.50 - 10.35 Orthopädie	10.10 - 10.55 Orthopädie leicht	10.00 - 10.45 Orthopädie	9.50 - 10.35 Orthopädie
11.05 - 11.50 Orthopädie leicht	11.30 - 12.15 Orthopädie	10.40 - 11.25 Orthopädie leicht	10.40 - 11.25 Orthopädie	11.00 - 11.45 Orthopädie leicht		
<b>BIS 30. MAI</b> 12.00 - 12.45 Orthopädie leicht	12.30 - 13.15 Orthopädie		11.00 - 12.00 Herzsport (Kursraum 1)			
	16.00 - 16.45 Orthopädie	14.00 - 14.45 Orthopädie	11.30 - 12.30 Herzsport (Kursraum 1)	16.30 - 17.15 Orthopädie	12.00 - 13.30 Wing Tsung (extern)	12.00 - 13.00 Kinder RocknRoll (ab 4 - 12 Jahre, 10er Karten Kurs)
17.30 - 18.00 Spinefitter	16.50 - 17.35 Orthopädie	15.00 - 15.45 Orthopädie	17.45 - 18.30 Orthopädie	<b>BIS 30. APRIL</b> 17.30 - 18.15 Orthopädie		
18.00 - 18.45 Orthopädie		17.30 - 18.20 Yoga Power				
18.50 - 19.35 Orthopädie		19.00 - 20.00 Herzsport (Kursraum 2)	18.40 - 19.10 Spinefitter	18.30 - 19.30 Tanzen Beginner		
	19.00 - 19.50 HathaYoga sanft		19.10 - 20.00 Rücken Fit	19.30 - 20.30 Tanzen Fortgeschrittene		

**Für alle unsere Kurse** ist eine **Anmeldung** notwendig. Immer möglich ab 16.00 Uhr des Vortages per **Butterfly App**.



● Reha   ● Kraft   ● Entspannung   ● Wellness   ● H.I.I.T.   ● Externer Kurs