

KURSPLAN

AB 12. OKTOBER 2026



KURSRAUM UG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 10.30 Hatha Flow Yoga	9.00 - 09.45 Reha Orthopädie ¹	9.00 - 09.45 Reha Orthopädie ¹	9.00 - 10.00 Hot Iron	9.00 - 10.00 Rückenfit	
10.45 - 11.30 Reha Orthopädie ¹	10.00 - 10.45 Reha Orthopädie ¹	10.00 - 10.45 Reha Orthopädie ¹	10.15 - 11.30 Hatha Yoga	10.15 - 11.00 Reha Orthopädie ¹	10.00 - 11.00 Langhantel Workout
11.35 - 12.20 Reha Orthopädie ¹					
16.00 - 16.45 Reha Orthopädie ¹	16.15 - 17.15 BoxDa* Boxen für Kids	15.00 - 15.45 Reha Orthopädie ¹	16.15 - 17.15 BoxDa* Boxen für Kids		15.00 - 16.00 Pilates
17.00 - 17.45 Reha Orthopädie ¹	17.30 - 18.30 BoxDa* Boxen	16.00 - 16.45 Reha Orthopädie ¹	17.30 - 18.30 BoxDa* Boxen		16.00 - 16.30 Spinefitter
		17.00 - 18.00 Langhantel Workout		17.30 - 18.30 Jumping	
18.00 - 19.00 Full-Body Workout		18.00 - 19.00 Jumping			
19.15 - 20.15 Box Mix		19.15 - 20.00 Reha Orthopädie ¹			

¹ 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 ¹	
	18.00 - 18.30 Spinefitter		17.00 - 17.45 Reha Orthopädie ¹	17.15 - 18.30 Yoga Slow Vinyasa
	18.30 - 19.30 Rückenfit			
	19.30 - 21.00 Body & Soul			

¹ 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		18.30 - 19.30 Cycling		18.30 - 19.30 Cycling		

Für jeden Kurs ist eine Anmeldung nötig. Bitte spätestens am Kurstag einen Platz reservieren. Bitte beachtet, dass die Kursdauer 50 Minuten beträgt!
An Feiertagen findet kein Kurs statt! // www.positiv-gruppe.de

- Rehasport
- Ausdauer
- Wellness
- Kraft
- Externe Kurse

UNSER AKTUELLES KURSPROGRAMM

POSITIV®
next generation fitness

- **REHA ORTHOPÄDIE** // Reha-Kurse werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Gesonderte 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 Stützkorsetts (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, steigertest 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.
- **YOGA SLOW VINYASA** // Yoga Slow Vinyasa ist eine sanfte Yoga-Praxis mit langsamen, fließenden Bewegungen
- **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.
- **LANGHANTEL WORKOUT** // Muskelkräftigung mit Langhanteln für den ganzen Körper, individuelle Trainingsreize verbessern die Muskulatur.
- **EXTERNE KURSE** // Sind nicht im Kurstarif enthalten! Finden im Kursraum UG statt.

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

● Rehasport ● Ausdauer ● Wellness ● Kraft ● Externe Kurse