

# Kursprogramm

# Info

Raum 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00 - 09:45 Wirbelsäulenfit	09:00 - 10:15 Fit am Morgen <small>siehe "FaM" Plan findet alle 2 Wochen statt</small>	09:00 - 10:00 Qigong		09:00 - 10:00 Pilates
	09:45 - 10:30 Fit am Morgen <small>siehe "FaM" Plan</small>		10:00 - 11:00 Fit am Morgen <small>siehe "FaM" Plan</small>		10:00 - 10:30 Stretching
	10:30 - 11:00 Stretching	15:00 - 16:00 Ds Dance Mini Hopser (5-8 J)		15:30 - 16:30 Ds Dance (5-11 J) Kids	15:00 - 17:00 Pole Dance
	17:30 - 18:15 Beine - Po	16:00 - 17:00 Ds Dance Hip Dee Hops (9-11 J)		16:30 - 17:30 Ds Dance Teens (12-15 J)	17:00 - 18:30 Body Workout m. Faszientraining
	18:15 - 18:35 Bauch intensiv	17:00 - 18:00 Ds Dance Diversity (12-15 J)	17:15 - 18:15 XCO- High Impact	17:45 - 19:00 Hantelworkout	
	18:35 - 19:20 XCO-Kräftigung	18:00 - 19:15 Pilates	18:15 - 19:15 TRX m. Faszientraining	19:00 - 20:00 Tabata / Pilates im wöchentl. Wechsel	
	19:20 - 20:15 Zumba o. Step im wöchentl. Wechsel	19:15 - 20:00 Yoga - Stretch			
R2		17:00 - 19:00 Pole Dance	17:00 - 19:00 Pole Dance	17:30 - 19:00 Pole Dance freies Training	
R3	18:45 - 20:00 Indoor Cycling				18:45 - 20:00 Indoor Cycling

**Zusätzliche Kurse**  
(Pole Dance / Kursspecials)  
entnimmt ihr bitte den gesonderten,  
aktuellen Aushängen

**Alle Kurse mit Anmeldung**  
ausgenommen Ds Dance

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 6 Personen  
Abmelden vom Kurs bis SPÄTESTENS 1 Stunde  
vor Kursbeginn !!!  
Kursänderungen sind uns vorbehalten  
\*FaM = Fit am Morgen

gültig ab Di 01.10.19

**Winter**  
**2019/20**



## Öffnungszeiten

Montag	08:45 - 22:00 Uhr
Dienstag	08:45 - 22:00 Uhr
Mittwoch	08:45 - 22:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 22:00 Uhr
Freitag	08:45 - 22:00 Uhr
Samstag	14:00 - 20:00 Uhr
Sonntag	08:45 - 12:00 Uhr 14:00 - 20:00 Uhr

## Öffnungszeiten

an Feiertagen 08:45 - 12:00 Uhr  
Feiertage:  
03.10.2019; 01.11.2019;  
24.12.2019; 31.12.2019;  
06.01.2020  
**Feiertage geschlossen:**  
**25.12.2019; 26.12.2019;**  
**01.01.2020**

## Saunazeiten

Montag - Donnerstag  
15:00 - 21:30 Uhr  
Freitag  
09:30 - 21:30 Uhr  
Samstag + Sonntag  
14:00 - 19:30

**PHYSIO·REHA·WELLNESS-CENTER**  
**POSITIV-FITNESS**

POSITIV-FITNESS, Fitness Life GmbH, Günthersweiherweg 1, 95615 Markttredwitz  
**Tel.: 09231/509938 E-Mail: info@positiv-fitness.com**  
**Web: www.positiv-fitness.de**  
**Insta + Facebook: Positiv-Fitness Markttredwitz**