

Kursplan Benessere Fitness & Wellness

Stand: Juli 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<u>8.15 - 9.00 Uhr</u> Rehasport Wolfgang – L-Fit	<u>8.15 - 9.00 Uhr</u> Rehasport Wolfgang – K1	<u>9.30 - 10.00 Uhr</u> Flexx Wolfgang – TRX-Fläche	<u>09.30 - 10.30 Uhr</u> Bewegter Rücken Ulrike – K1	<u>9.00 - 10.00 Uhr</u> Balance Swing Patricia – L-Fit	<u>9.00 - 9.45 Uhr</u> Rehasport Lauretta – K1	<u>9.30 - 10.30 Uhr</u> Pilates Anja – L-Fit
<u>10.15 - 11.15 Uhr</u> Wirbelsäulengymnastik Wolfgang – L-Fit	<u>9.00 - 9.45 Uhr</u> Rehasport Wolfgang – K1	<u>10.15 - 11.15 Uhr</u> Wirbelsäulengymnastik Wolfgang – L-Fit	<u>9.30 - 11.00 Uhr</u> Cardio Workout Evi – K2	<u>10.05 - 11.05 Uhr</u> Yin Yoga Patricia – L-Fit	<u>9.00 - 10.00 Uhr</u> Vinyasa Yoga Patricia – L-Fit	
	<u>9.30 - 11.00 Uhr</u> Rücken Fit Evi – K2		<u>10.05 - 11.05 Uhr</u> Balance Swing Easy Start Patricia – L-Fit		<u>10.00 - 11.00 Uhr</u> Langhantel-Training Lauretta – K2	
			<u>10.45 - 11.30 Uhr</u> Rücken in Balance Ulrike – K1		<u>10.00 - 11.00 Uhr</u> Vinyasa Yoga Patricia – L-Fit	
<u>17.30 - 18.30 Uhr</u> Pilates Bianca – L-Fit	<u>17.00 - 18.00 Uhr</u> Rückenpilates Petra – K2	<u>16.45 - 17.30 Uhr</u> Rehasport Lauretta – K1	<u>16.55 - 17.55 Uhr</u> Rückenpilates Petra – L-Fit	<u>17.30 - 18.15 Uhr</u> Rehasport Nicole – L-Fit		
<u>18.30 - 19.30 Uhr</u> Spinning Stephan – K1	<u>17.00 - 18.00 Uhr</u> Functional Training Simon – K1	<u>17.30 - 18.15 Uhr</u> Rehasport Lauretta – K1	<u>18.00 - 19.00 Uhr</u> Step Petra – K1			
<u>18.30 - 19.30 Uhr</u> Calory Burner Bianca – L-Fit	<u>17.30 - 18.30 Uhr</u> Balance Swing Patricia – L-Fit	<u>18.15 - 19.00 Uhr</u> Rehasport Lauretta – K1	<u>18.00 - 19.00 Uhr</u> Pilates Bianca – L-Fit			
<u>18.30 - 19.30 Uhr</u> Zumba Einsteiger Toni – K2	<u>18.00 - 19.00 Uhr</u> Tabata Petra – K2	<u>18.00 - 19.00 Uhr</u> Hatha Yoga Christina – L-Fit	<u>19.00 - 20.00 Uhr</u> Tabata Petra – K1			
<u>19.30 - 20.30 Uhr</u> Zumba Toni – K2	<u>18.45 - 20.15 Uhr</u> Yin Yoga Patricia – L-Fit	<u>18.00 - 19.00 Uhr</u> Zumba Einsteiger Toni – L-Fit	<u>19.30 - 20.30 Uhr</u> Functional Training Tobias – L-Fit			
<u>19.45 - 20.45 Uhr</u> Mobility Training Nicole – L-Fit		<u>19.15 - 20.15 Uhr</u> Zumba Toni – L-Fit				

Öffnungszeiten:

Mo. – Do.: 7.00 – 22.00 Uhr
 Freitag: 7.00 – 21.00 Uhr
 Sa. + So.: 8.00 – 21.00 Uhr
 Feiertage: 8.00 – 18.00 Uhr