

Kursplan Benessere Fitness & Wellness

Stand: Oktober 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.15 - 9.00 Uhr Rehasport Wolfgang – L-Fit	8.15 - 9.00 Uhr Rehasport Wolfgang – K1	9.30 - 10.00 Uhr Flexx Wolfgang – TRX-Fläche	09.30 - 10.30 Uhr Bewegter Rücken Ulrike – K1	9.00 - 10.00 Uhr Balance Swing Patricia – L-Fit	9.00 - 9.45 Uhr Rehasport Lauretta – K1	9.30 - 10.30 Uhr Pilates Anja – L-Fit
9.30 - 10.30 Uhr Pilates Patricia – K2	9.00 - 9.45 Uhr Rehasport Wolfgang – K1	10.15 - 11.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Wolfgang – L-Fit	9.30 - 11.00 Uhr Cardio Workout Evi – K2	10.15 - 11.15 Uhr Yin Yoga Patricia – L-Fit	9.00 - 10.00 Uhr Vinyasa Yoga Patricia – L-Fit	
10.15 - 11.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Wolfgang – L-Fit	9.30 - 11.00 Uhr Rücken Fit Evi – K2	10.30 - 11.30 Uhr Aerobic Rupert L. – L-Fit	10.45 - 11.30 Uhr Rücken in Balance Ulrike – K1		10.00 - 11.00 Uhr Langhantel-Training Lauretta – K2	
10.30 - 11.30 Uhr Yin Yoga Patricia – K2					10.00 - 11.00 Uhr Yin Yoga Patricia – L-Fit	
17.30 - 18.30 Uhr Pilates Bianca – L-Fit	17.00 - 18.00 Uhr Rückenpilates Petra – K2	16.30 - 17.15 Uhr Rehasport Lauretta – K1	16.55 - 17.55 Uhr Rückenpilates Petra – L-Fit	17.15 - 18.15 Uhr Spinning Einführung Manfred – K1		
18.30 - 19.30 Uhr Spinning Stephan – K1	17.00 - 18.00 Uhr Functional Training Simon – K1	17.15 - 18.00 Uhr Rehasport Lauretta – K1	18.00 - 19.00 Uhr Step Petra – L-Fit	17.30 - 18.15 Uhr Rehasport Nicole – L-Fit	16.00 - 17.00 Uhr Spinning Manfred – K1	
18.30 - 19.30 Uhr Calory Burner Bianca – L-Fit	17.30 - 18.30 Uhr Balance Swing Patricia – L-Fit	18.00 - 18.45 Uhr Rehasport Lauretta – K1	18.00 - 19.00 Uhr Pilates Bianca – L-Fit	17.30 - 18.30 Uhr Step Aerobic Disco Rupert L. – K2		
18.30 - 19.30 Uhr Zumba Einsteiger Toni – K2	18.00 - 19.00 Uhr Tabata Petra – K2	18.00 - 19.00 Uhr Hatha Yoga Christina – L-Fit	19.00 - 20.00 Uhr Tabata Petra – K1	18.30 - 19.30 Uhr Spinning Rupert – K1		
19.30 - 20.30 Uhr Zumba Toni – K2	18.45 - 20.15 Uhr Yin Yoga Patricia – L-Fit	18.00 - 19.00 Uhr Zumba Einsteiger Toni – L-Fit	19.30 - 20.30 Uhr Functional Training Tobias – L-Fit			
19.45 - 20.45 Uhr Mobility Training Rupert – L-Fit	19.00 - 20.00 Uhr Spinning Sepp – K1	19.15 - 20.15 Uhr Zumba Toni – L-Fit				
		19.15 - 20.15 Uhr Spinning Herbert – K1				

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