

# Kursplan Bewegungstraining Dezember 2025



**BENE fit**  
Physiotherapie Bewegung Ernährung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08:30 Uhr Basis-Training			08:30 Uhr Aufbau-Training
	10:00 Uhr Aufbau-Training			10:00 Uhr Basis-Training
	17:30 Uhr Basis-Training	17:30 Uhr Athletik-Training	17:30 Uhr Aufbau-Training	
19:00 Uhr Spezial-Stunde <b>Rumpf/Rücken</b>	19:00 Uhr Aufbau-Training	19:00 Uhr Basis-Training		

\* An gesetzlichen Feiertagen findet kein Bewegungstraining statt.