

# Kursplan Bewegungstraining März 2026



**BENE fit**  
Physiotherapie Bewegung Ernährung

| Montag                               | Dienstag                     | Mittwoch                       | Donnerstag                   | Freitag                      |
|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                                      | 08:30 Uhr<br>Basis-Training  |                                |                              | 08:30 Uhr<br>Aufbau-Training |
|                                      |                              |                                |                              |                              |
|                                      | 10:00 Uhr<br>Aufbau-Training |                                |                              | 10:00 Uhr<br>Basis-Training  |
|                                      |                              |                                |                              |                              |
|                                      |                              |                                |                              |                              |
|                                      | 17:30 Uhr<br>Basis-Training  | 17:30 Uhr<br>Athletik-Training | 17:30 Uhr<br>Aufbau-Training |                              |
|                                      |                              |                                |                              |                              |
| 19:00 Uhr<br>Spezial-Stunde<br>Beine | 19:00 Uhr<br>Aufbau-Training | 19:00 Uhr<br>Basis-Training    |                              |                              |