

Kursplan Bewegungstraining

August 2026



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		
19:00 Uhr Aufbau-Training		19:00 Uhr Basis-Training		