Kursplan

gültig ab 01.01.2026

beNew

!!! ALLE Kurse bitte anmelden auf www.benew-fitness-studio.de/kurse oder über die Studio-App !!!

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3
09:00		**Yoga** 9:00-10:00 *Petra*		**Twiddle Step** 9:00 -10:00 *Bärbel*						**Pilates** 9:00 -10:00 *Marlene*	**Rehasport** 9:00-9:45 *Bärbel*				
09:15															
09:30															
09:45															
10:00					**Rehasport** 10:00-10:45 *Bärbel*					**Rehasport** 10:00-10:45 *Bärbel*					
10:15		**YoGe** 10:15-11:15 *Petra*													
10:30															
10:45															
11:00															
11:15															
15:30															
15:45		**Rehasport** 15:45-16:30 *Bärbel*													
16:00															
16:15															
16:30				**TRX** 16:30-17:15 *Alex*											
16:45		**BeBo** 16:45-17:30 *Bärbel*					**Zumba Kids** 16:45-17:30 *Tina*								
17:00	**Pilates** 17:00-18:00 *Marlene*														
17:15															
17:30				**BBP** 17:30-18:30 *Bärbel*	**DanceFit** 17:45-18:45 *Yeukai*		**Body Boost** 17:30-18:15 *Alex*								
17:45		**Fit Mix** 17:40-18:25 *Bärbel*													
18:00	**M.A.X** 18:00-18:25 *Alex*					**Functional Circle** 18:00-19:00 *Alex*		**Zumba** 18:00-19:00 *Nadine*					**Zumba** 18:00-19:00 *Nadine*		
18:15															
18:30		**smart Abs** 18:25-18:55 *Bärbel*	**Indoor Cycling** 18:30-19:30 *Dirk*							**Bodyfit** 18:30-19:30 *Sven*					**Indoor Cycling** 18:30-19:30 *Dirk*
18:45				**Rehasport** 18:45-19:45 *Bärbel*			**Power Yoga** 18:45-20:00 *Martina*								
19:00	**Zumba** 19:00-20:00 *Bettina*				**Yoga** 19:00-20:00 *Petra*						**Jumping** 19:00-20:00 *Leonie*				
19:15															
19:30										**Bauch** 19:30-20:00 *Sven*					
19:45															
20:00							**Yin&Move** 20:00-21:00 *Martina*								
20:15															
20:30															
20:45															
21:00															