



Kurs- & Trainingsplan ab September 2026

MONTAG

08:50 – 09:45 **Gruppe**
 10:00 – 10:55 **Gruppe**
 Pilates & Spiraldynamik
 11:45 – 14:00 **Einzel Termine**
 Gerätetraining | Spiraldynamik
 Mit Terminvereinbarung
 Kati Baier-Bein

16:00 – 18:00 **Einzel Termine**
 Gerätetraining | Spiraldynamik
 Mit Terminvereinbarung
 Kati Baier-Bein
 18:30 – 19:25 **Gruppe**
 Move TRAINING Herren
 Kati Baier-Bein
 19:30 – 20:30 **Sportkarte**
 Pilates-Spiraldynamik-CORE
 Kati Baier-Bein

DIENSTAG

08:45 – 09:40 **Gruppe**
 Rumpf & Rückenfit SeniorInnen
 09:55 – 10:50 **Gruppe**
 Pilates & Spiraldynamik
 Jackpot.fit Kurs
 11:15-12:30 Uhr **Kleingruppe**
 Rückbildung junge Mama GYM
 12:45-14:00 **Einzel Termine**
 Gerätetraining | Spiraldynamik
 Mit Terminvereinbarung
 Kati Baier-Bein

14:00 -14:45 **KIDS ab 4 J**
 14:45 – 15:30 **KIDS ab 6 J**
 Classical Ballet Minis
 15:45 – 16:30 **KIDS 4 J**
 16:30 - 17:15 **KIDS 7 J**
 17:15 - 18:00 **KIDS 11 J**
 Clip dance
 SU Aktivsport
 Prema Farnon
 18:15 – 19:45 **Gruppe**
 YOGA
 Karin Wagenhofer

MITTWOCH

08:00 – 09:30 **Gruppe**
 YOGA & Spiraldynamik
 Manuela Neureiter

17:00 – 17:55 **Gruppe**
 18:00 – 18:55 **Gruppe**
 bodyART

SU Aktivsport
 Sonja Zwilling

19:05 – 20:00 **Gruppe**
 Functional Training
 20:05 – 21:05 **Gruppe**
 X-FIT Sportler Training
 SU freiRAUM
 Jakob Zellinger

DONNERSTAG

08:00 – 09:30 **Gruppe**
 YOGA & Spiraldynamik
 10:05 – 11:00 **Gruppe**
 Sessel YOGA & Spiraldynamik
 „Golden Ladys & Silverboys“
 Manuela Neureiter

16:00 – 17:00
 KINDER YOGA **KIDS 3-6 J**
 Stephanie Wallinger

19:00 – 20:30 **Gruppe**
 YOGA
 Karin Wagenhofer

FREITAG

06:00 – 07:00 **Gruppe**
 YOGA & Spiraldynamik
 „early Morning“
 Manuela Neureiter

09:30 – 10:30 **Sportkarte**
 Pilates-Spiraldynamik-CORE
 10:45 – 14:00 **Einzel Termine**
 Gerätetraining | Spiraldynamik
 Mit Terminvereinbarung
 Kati Baier-Bein

Kontakt:
 Baier-Bein Trainingskonzepte
 0664 2818644 Kati