

# Kursplan

## 2. Trimester 2017

Kurs	Anzahl Std.	Mai					Juni					Juli				August				
		KW 18	KW 19	KW 20	KW 21	KW 22	KW 23	KW 24	KW 25	KW 26	KW 27	KW 28	KW 29	KW 30	KW 31	KW 32	KW 33	KW 34	KW 35	
<b>Montag</b>	15/1	01.05.	08.05.	15.05.	22.05.	29.05.	05.06.	12.06.	19.06.	26.06.	03.07.	10.07.	17.07.	24.07.	31.07.	07.08.	14.08.	21.08.	28.08.	
08.30 Rücken Fit		Mai-Feiertag	o	o	o	o	Pfingst-montag	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
09.45 Rücken Fit			o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
16.30 Pilates (Matte)			o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
17.45 Rücken Fit			o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
19.00 Rücken Fit			o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
20.15 Body Fit			o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
<b>Dienstag</b>	16	02.05.	09.05.	16.05.	23.05.	30.05.	06.06.	13.06.	20.06.	27.06.	04.07.	11.07.	18.07.	25.07.	01.08.	08.08.	15.08.	22.08.		
08.30 *		o	o	o	o	o	Kurspause vom 05.06.2017 – 11.06.2017	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
16.00 Fitness für die Hüfte		o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
17.45 Cardio Step		o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
19.00 Rücken Fit		o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
20.15 Body Fit		o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
<b>Mittwoch</b>	16	03.05.	10.05.	17.05.	24.05.	31.05.		07.06.	14.06.	21.06.	28.06.	05.07.	12.07.	19.07.	26.07.	02.08.	09.08.	16.08.	23.08.	
08.30 Pilates (Matte)		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
09.45 Rücken Fit		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
16.30 Walking / Nordic Walking		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
17.45 Rücken Fit		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
19.00 Body Fit		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
20.15 Body Fit		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
<b>Donnerstag</b>	14/2	04.05.	11.05.	18.05.	25.05.	01.06.	08.06.	15.06.	22.06.	29.06.	06.07.	13.07.	20.07.	27.07.	03.08.	10.08.	17.08.	24.08.		
08.30 *		o	o	o	Himmel-fahrt	o	Fron-leichnam	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
09.45 *		o	o	o		o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
17.45 *		o	o	o		o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
19.00 *		o	o	o		o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
20.00 *		o	o	o		o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
<b>Freitag</b>	15	05.05.	12.05.	19.05.	26.05.	02.06.	09.06.	16.06.	23.06.	30.06.	07.07.	14.07.	21.07.	28.07.	04.08.	11.08.	18.08.	25.08.		
08.30 Body Fit		o	o	o	o	o	o	o	Kurs-Pause	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
09.45 Cardio Step		o	o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o		
17.45 Rücken Fit		o	o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o		
19.00 Body Fit		o	o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o		
		o	o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o		

Kurspause vom 28.08.2017 – 10.09.2017

Wechselnde Kursthemen auf Anfrage

\*Swingvibe, Pilates Gerätetraining, Allegro mit Tower, Chair, Ladder Barrel und TRX, Personal Training nach Vereinbarung

Dienstag und Donnerstag Kurse und Training im PILATES plus in Schönaich

**BEWEGUNGSSTUDIO**  
FITNESS plus



Schulstr. 13 · 72654 Neckartenzlingen  
Fon + Fax 07127 22221

www.fitness-pilates-plus.de · info@fitness-pilates-plus.de