

# Kursplan

## 3. Trimester 2018

		September				Oktober					November				Dezember			
Kurs	Anzahl Std.	KW 36	KW 37	KW 38	KW 39	KW 40	KW 41	KW 42	KW 43	KW 44	KW 45	KW 46	KW 47	KW 48	KW 49	KW 50	KW 51	KW 52
<b>Montag</b>	15	03.09.	10.09.	17.09.	24.09.	01.10.	08.10.	15.10.	22.10.	29.10.	05.11.	12.11.	19.11.	26.11.	03.12.	10.12.	17.12.	24.12.
08.30 Rücken Fit			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
16.30 Pilates (Matte)			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 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>Dienstag</b>	15		11.09.	18.09.	25.09.	02.10.	09.10.	16.10.	23.10.	30.10.	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.	04.12.	11.12.	18.12.	
08.30 *			o	o	o	o	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	
17.45 Cardio Step			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	
20.15 Body Fit			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
<b>Mittwoch</b>	14+1		12.09.	19.09.	26.09.	03.10.	10.10.	17.10.	24.10.	31.10.	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.	05.12.	12.12.	19.12.	
08.30 Pilates (Matte)			o	o	o	Tag der deutschen Einheit	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	
16.30 Walking / Nordic Walking			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	
19.00 Body Fit			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	
<b>Donnerstag</b>	14+1		13.09.	20.09.	27.09.	04.10.	11.10.	18.10.	25.10.	01.11.	Allerheiligen	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.	06.12.	13.12.	20.12.
08.30 *			o	o	o	o	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		14.09.	21.09.	28.09.	05.10.	12.10.	19.10.	26.10.	02.11.	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.	07.12.	14.12.	21.12.	
08.30 Body Fit			o	o	o	o	o	o	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	
17.45 Rücken Fit			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	

Wechselnde Kursthemen auf Anfrage

\*Swingvibe, Pilates Gerätetraining (Allegro mit Tower, Chair, Ladder Barrel, Arc, Oov und TRX)

Personal Training nach Vereinbarung

**BEWEGUNGSSTUDIO**  
FITNESS plus



Schulstr.13 · 72654 Neckartenzlingen  
Fon+Fax 07127 22221

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