

Kursplan

2. Trimester 2020

Kurs	Anzahl Std.	Mai				Juni				Juli					August				
		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	
Montag	15	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 Rücken Fit		○	○	○	○	Pfingst- montag	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45 Rücken Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16.30 Pilates (Matte)		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19.00 Rücken Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20.15 Body Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dienstag	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.		
08.30 *		○	○	○	○	Kurspause vom 01.06.2020 – 07.06.2020	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
09.45 *		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45 Cardio Step		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00 Rücken Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20.15 Body Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Mittwoch	15+1	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.		10.06.	17.06.	24.06.	01.07.	08.07.	15.07.	22.07.	29.07.	05.08.	12.08.	19.08.		
08.30 Pilates (Matte)		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
09.45 Rücken Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
16.30 Walking / Nordic Walking		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
19.00 Body Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
20.15 Body Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
Donnerstag	13+2	07.05.	14.05.	21.05.	28.05.	11.06.	18.06.	25.06.	02.07.	09.07.	16.07.	23.07.	30.07.	06.08.	13.08.	20.08.			
08.30 *		○	○	Himmel- fahrt	○	Fron- leichnam	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
09.45 *		○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
17.45 *		○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
19.00 *		○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
20.00 *		○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
Freitag	15	08.05.	15.05.	22.05.	29.05.	12.06.	19.06.	26.06.	03.07.	10.07.	17.07.	24.07.	31.07.	07.08.	14.08.	21.08.			
08.30 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
09.45 Cardio Step		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
19.00 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			

Kurspause vom 24.08.2020 – 06.09.2020

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