

# Kursplan

## 3. Trimester 2020

Kurs		Anzahl Std.	September					Oktober				November			Dezember				
			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>		13	31.08.	07.09.	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	Rücken Fit			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
16.30	Pilates (Matte)			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	Rücken 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>Dienstag</b>		13		08.09.	15.09.	22.09.		06.10.	13.10.	20.10.	27.10.	03.11.		17.11.	24.11.	01.12.	08.12.	15.12.	
08.30	*			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
17.45	Cardio Step			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
20.15	Body Fit			o	o	o		o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o
<b>Mittwoch</b>		13		09.09.	16.09.	23.09.		07.10.	14.10.	21.10.	28.10.	04.11.		18.11.	25.11.	02.12.	09.12.	16.12.	
08.30	Pilates (Matte)			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
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>		13		10.09.	17.09.	24.09.		08.10.	15.10.	22.10.	29.10.	05.11.		19.11.	26.11.	03.12.	10.12.	17.12.	
08.30	*			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
17.45	*			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
20.00	*			o	o	o		o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o
<b>Freitag</b>		13		11.09.	18.09.	25.09.		09.10.	16.10.	23.10.	30.10.	06.11.		20.11.	27.11.	04.12.	11.12.	18.12.	
08.30	Body Fit			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
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

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

