

Kursplan

1. Trimester 2021

Kurs	Anzahl Std.	Januar				Februar				März					April			
		KW 1	KW 2	KW 3	KW 4	KW 5	KW 6	KW 7	KW 8	KW 9	KW 10	KW 11	KW 12	KW 13	KW 14	KW 15	KW 16	KW 17
Montag	16	04.01.	11.01.	18.01.	25.01.	01.02.	08.02.	15.02.	22.02.	01.03.	08.03.	15.03.	22.03.	29.03.	05.04.	12.04.	19.04.	26.04.
08.30 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Oster- montag	○	○	○
09.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
16.30 Pilates (Matte)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
19.00 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
20.15 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
Dienstag	16	05.01.	12.01.	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.	16.02.	23.02.	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.	30.03.	06.04.	13.04.	20.04.	27.04.
08.30 *			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Kurspause vom 02.04.2021 – 08.04.2021	○	○	○
09.45 *			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
17.45 Cardio Step			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
19.00 Rücken Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
20.15 Onlinetraining – Rücken Fit (Intensiv)			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
Mittwoch	15+1	06.01.	13.01.	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.	17.02.	24.02.	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.		14.04.	21.04.	28.04.
08.30 Pilates (Matte)		Heilige Drei Könige	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
09.45 Rücken Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
16.30 Walking / Nordic Walking			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
17.45 Rücken Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
19.00 Body Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
20.15 Body Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
Donnerstag	16	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.		15.04.	22.04.	29.04.
08.30 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
09.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
17.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
19.00 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
20.00 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
Freitag	16	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.	02.04.	09.04.	16.04.	23.04.	30.04.
08.30 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Kar- freitag	○	○	○
09.45 Onlinetraining – Rücken Fit (Intensiv)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
19.00 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○

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