

Kursplan

3. Trimester 2021

Kurs		Anzahl Std.	September					Oktober				November				Dezember			
			KW 35	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
Montag		14+1	30.08.	06.09.	13.09.	20.09.	27.09.	04.10.	11.10.	18.10.	25.10.	01.11.	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.	06.12.	13.12.	20.12.
08.30	Rücken Fit		Kurspause vom 23.08.2021 – 05.09.2021	o	o	o	o	o	o	o	o	Allerheiligen	o	o	o	o	o	o	Kurspause vom 20.12.2021 – 02.01.2022
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	
Dienstag		15	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.		
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	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	Onlinetraining – Rücken Fit (Intensiv)		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
Mittwoch		15	08.09.	15.09.	22.09.	29.09.	06.10.	13.10.	20.10.	27.10.	03.11.	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.	08.12.	15.12.		
08.30	Pilates (Matte)		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		
16.30	Walking / Nordic Walking		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		
20.15	Body Fit		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
Donnerstag		15	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.	07.10.	14.10.	21.10.	28.10.	04.11.	11.11.	18.11.	25.11.	02.12.	09.12.	16.12.		
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		
Freitag		15	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.		
08.30	Body Fit		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
09.45	Onlinetraining – Rücken Fit (Intensiv)		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