

Kursplan

1. Trimester 2022

		Januar				Februar				März					April			
Kurs	Anzahl Std.	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	03.01.	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.	07.02.	14.02.	21.02.	28.02.	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.	04.04.	11.04.	18.04.	25.04.
08.30 Rücken Fit		Kurspause vom 20.12.2021 – 09.01.2022	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Ostermontag	o
09.45 Rücken Fit			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
17.45 Rücken Fit			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
Dienstag	16	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 *		Kurspause vom 15.04.2022 – 21.04.2022	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Kurspause vom 15.04.2022 – 21.04.2022	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 Onlinetraining - Rücken Fit (Intensiv)			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		o	
Mittwoch	16		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.	
08.30 Pilates (Matte)		Kurspause vom 15.04.2022 – 21.04.2022	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Kurspause vom 15.04.2022 – 21.04.2022	o	
09.45 Outdoortraining - Rücken Fit (Intensiv)			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	
Donnerstag	15+1	13.01.	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.	17.02.	24.02.	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.	07.04.	14.04.		28.04.	
08.30 *		Kurspause vom 15.04.2022 – 21.04.2022	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Kurspause vom 15.04.2022 – 21.04.2022	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	
Freitag	16		14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	08.04.		15.04.	22.04.
08.30 Body Fit		Kurspause vom 15.04.2022 – 21.04.2022	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Kurspause vom 15.04.2022 – 21.04.2022	o	o
09.45 Outdoortraining - Rücken Fit (Intensiv)			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