

Kursplan

2. Trimester 2022

Kurs		Anzahl Std.	Mai					Juni					Juli				August			
			KW 18	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	
Montag		15	02.05.	09.05.	16.05.	23.05.	30.05.	06.06.	13.06.	20.06.	27.06.	04.07.	11.07.	18.07.	25.07.	01.08.	08.08.	15.08.	22.08.	
08.30	Rücken Fit		○	○	○	○	○	Pfungst- montag	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45	Rücken Fit		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
16.30	Pilates (Matte)		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45	Rücken Fit		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00	Rücken Fit		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20.15	Body Fit		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Dienstag		15	03.05.	10.05.	17.05.	24.05.	31.05.	07.06.	14.06.	21.06.	28.06.	05.07.	12.07.	19.07.	26.07.	02.08.	09.08.	16.08.		
08.30	*		○	○	○	○	○	Kurspause vom 06.06.2022 – 12.06.2022	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
09.45	*		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
17.45	Cardio Step		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
19.00	Rücken Fit		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
20.15	Onlinetraining - Rücken Fit (Intensiv)		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
Mittwoch		15	04.05.	11.05.	18.05.	25.05.	01.06.		15.06.	22.06.	29.06.	06.07.	13.07.	20.07.	27.07.	03.08.	10.08.	17.08.		
08.30	Pilates (Matte)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
09.45	Outdoortraining - Rücken Fit (Intensiv)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
16.30	Walking / Nordic Walking		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
17.45	Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
19.00	Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
20.15	Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
Donnerstag		13+2	05.05.	12.05.	19.05.	26.05.	02.06.	16.06.	23.06.	30.06.	07.07.	14.07.	21.07.	28.07.	04.08.	11.08.	18.08.			
08.30	*		○	○	○	Himmel- fahrt	○	Fron- leichnam	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
09.45	*		○	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○			
17.45	*		○	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○			
19.00	*		○	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○			
20.00	*		○	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○			
Freitag		15	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.	17.06.	24.06.	01.07.	08.07.	15.07.	22.07.	29.07.	05.08.	12.08.	19.08.			
08.30	Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
09.45	Outdoortraining - Rücken Fit (Intensiv)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
17.45	Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
19.00	Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			

Kurspause vom 22.08.2022 – 04.09.2022

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