

# Kursplan

## 3. Trimester 2022

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	
<b>Montag</b>	15+1	05.09.	12.09.	19.09.	26.09.	03.10.	10.10.	17.10.	24.10.	31.10.	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.	05.12.	12.12.	19.12.	26.12.	
08.30 Rücken Fit		○	○	○	○	Tag der deutschen Einheit	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45 Rücken Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16.30 Pilates (Matte)		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19.00 Rücken Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20.15 Body Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>Dienstag</b>	15+1	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 *		○	○	○	○	○	○	○	○	Allerheiligen	○	○	○	○	○	○	○		
09.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45 Cardio Step		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
20.15 <b>Onlinetraining</b> - Rücken Fit (Intensiv)		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
<b>Mittwoch</b>	16	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 Pilates (Matte)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
09.45 <b>Outdoortraining</b> - Rücken Fit (Intensiv)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
16.30 Walking / Nordic Walking		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
19.00 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
20.15 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
<b>Donnerstag</b>	16	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.	22.12.		
08.30 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
09.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
17.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
19.00 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
20.00 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
<b>Freitag</b>	16	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.	23.12.		
08.30 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
09.45 <b>Outdoortraining</b> - Rücken Fit (Intensiv)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
19.00 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		

Kurspause vom 26.12.2022 – 08.01.2023

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