

# Kursplan

## 1. Trimester 2023

1. Trimester 2023		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
<b>Montag</b>	15	02.01.	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.	03.04.	10.04.	17.04.	24.04.
08.30 Rücken Fit		Kurspause vom 26.12.2022 – 08.01.2023	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Ostermontag	o	o
09.45 Rücken Fit	o		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	o
17.45 Rücken Fit	o		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	o
20.15 Body Fit	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		o	o
<b>Dienstag</b>	15	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 *		Kurspause vom 26.12.2022 – 08.01.2023	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Kurspause vom 07.04.2023 – 13.04.2023	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 <b>Onlinetraining</b> - Rücken Fit (Intensiv)	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		o	o	
<b>Mittwoch</b>	15		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.		19.04.
08.30 Pilates (Matte)		Kurspause vom 26.12.2022 – 08.01.2023	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Kurspause vom 07.04.2023 – 13.04.2023	o	o	
09.45 <b>Outdoortraining</b> - Rücken Fit (Intensiv)	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	
<b>Donnerstag</b>	15	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.		20.04.	27.04.	
08.30 *		Kurspause vom 26.12.2022 – 08.01.2023	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Kurspause vom 07.04.2023 – 13.04.2023	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	
<b>Freitag</b>	14		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.	21.04.
08.30 Body Fit		Kurspause vom 26.12.2022 – 08.01.2023	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Karfreitag	o	o		
09.45 <b>Outdoortraining</b> - 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