

Kursplan

3. Trimester 2023

Kurs	Anzahl Std.	September				Oktober				November				Dezember					
		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	KW 52	
Montag	16	04.09.	11.09.	18.09.	25.09.	02.10.	09.10.	16.10.	23.10.	30.10.	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.	04.12.	11.12.	18.12.	25.12.	
08.30 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
16.30 Pilates (Matte)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20.15 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Dienstag	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.		
08.30 *		○	○	○	○	Tag der deutschen Einheit	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45 *		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17.45 Cardio Step		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19.00 Rücken Fit		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20.15 *		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mittwoch	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 Pilates (Matte)		○	○	○	○	○	○	○	○	Aller-heiligen	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
16.30 Walking / Nordic Walking		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
19.00 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
20.15 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
Donnerstag	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 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20.00 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Freitag	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 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

Kurspause vom 25.12.2023 – 07.01.2024

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