

Kursplan

3. Trimester 2023

		September				Oktober				November					Dezember			
Kurs	Anzahl Std.	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 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
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 Onlinetraining - Rücken Fit (Intensiv)		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
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 Outdoortraining - Rücken Fit (Intensiv)		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
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 Outdoortraining - Rücken Fit (Intensiv)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
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