

Kursplan

1. Trimester 2024

		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
Montag	15	01.01.	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	08.04.	15.04.	22.04.
08.30 Rücken Fit		Kurspause bis 07.01.2024	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Ostermontag	○	○	○
09.45 Rücken Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
16.30 Pilates (Matte)			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
17.45 Rücken Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
19.00 Rücken Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
20.15 *			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
Dienstag	15	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.	02.04.	09.04.	16.04.	23.04.	
08.30 *		Kurspause bis 07.01.2024	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Kurspause vom 29.03.2024 – 04.04.2024	○	○	○	
09.45 *			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
17.45 Cardio Step			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
19.00 Rücken Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
20.15 *			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
Mittwoch	15		10.01.	17.01.	24.01.	31.01.	07.02.	14.02.	21.02.	28.02.	06.03.	13.03.	20.03.		27.03.	10.04.	17.04.	24.04.
08.30 Pilates (Matte)		Kurspause bis 07.01.2024	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Kurspause vom 29.03.2024 – 04.04.2024	○	○	○	
09.45 *			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
16.30 Walking / Nordic Walking			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
17.45 Rücken Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
19.00 Body Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
20.15 Body Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
Donnerstag	15	11.01.	18.01.	25.01.	01.02.	08.02.	15.02.	22.02.	29.02.	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.	11.04.	18.04.	25.04.		
08.30 *		Kurspause bis 07.01.2024	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Kurspause vom 29.03.2024 – 04.04.2024	○	○	○	
09.45 *			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
17.45 *			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
19.00 *			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
20.00 *			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
Freitag	15		12.01.	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.	16.02.	23.02.	01.03.	08.03.	15.03.	22.03.		29.03.	05.04.	12.04.	19.04.
08.30 Body Fit		Kurspause bis 07.01.2024	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Karfreitag	○	○	○	○
09.45 *			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
17.45 Rücken Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
19.00 Body Fit			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	

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