

Kursplan

2. Trimester 2024

| Kurs | | Anzahl Std. | Mai | | | | Juni | | | | Juli | | | | August | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|-------------|------------------|------------------|--------|---------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------------------------|--------|--------|--------|
| | | | KW 18 | KW 19 | KW 20 | KW 21 | KW 22 | KW 23 | KW 24 | KW 25 | KW 26 | KW 27 | KW 28 | KW 29 | KW 30 | KW 31 | KW 32 | KW 33 | KW 34 | KW 35 | |
| Montag | | 15+1 | 29.04. | 06.05. | 13.05. | 20.05. | 27.05. | 03.06. | 10.06. | 17.06. | 24.06. | 01.07. | 08.07. | 15.07. | 22.07. | 29.07. | 05.08. | 12.08. | 19.08. | 26.08. | |
| 08.30 | Rücken Fit | | ○ | ○ | ○ | Pfungst- montag | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | Kurspause vom 12.08.2024 – 18.08.2024 | ○ | ○ | |
| 09.45 | Rücken Fit | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| 16.30 | Pilates (Matte) | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| 17.45 | Rücken Fit | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| 19.00 | Rücken Fit | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| 20.15 | * | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| Dienstag | | 15+1 | 30.04. | 07.05. | 14.05. | 21.05. | 28.05. | 04.06. | 11.06. | 18.06. | 25.06. | 02.07. | 09.07. | 16.07. | 23.07. | 30.07. | 06.08. | 20.08. | 27.08. | | |
| 08.30 | * | | ○ | ○ | ○ | Kurspause vom 20.05.2024 – 26.05.2024 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | Kurspause vom 12.08.2024 – 18.08.2024 | ○ | ○ | |
| 09.45 | * | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| 17.45 | Cardio Step | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| 19.00 | Rücken Fit | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| 20.15 | * | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| Mittwoch | | 15+1 | 01.05. | 08.05. | 15.05. | | 29.05. | 05.06. | 12.06. | 19.06. | 26.06. | 03.07. | 10.07. | 17.07. | 24.07. | 31.07. | 07.08. | | 21.08. | 28.08. | |
| 08.30 | Pilates (Matte) | | Mai- Feiertag | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | Kurspause vom 12.08.2024 – 18.08.2024 | ○ | ○ | |
| 09.45 | * | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| 16.30 | Walking / Nordic Walking | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| 17.45 | Rücken Fit | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| 19.00 | Body Fit | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| 20.15 | Body Fit | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| Donnerstag | | 14+2 | 02.05. | 09.05. | 16.05. | 30.05. | 06.06. | 13.06. | 20.06. | 27.06. | 04.07. | 11.07. | 18.07. | 25.07. | 01.08. | 08.08. | 22.08. | 29.08. | | | |
| 08.30 | * | | ○ | Himmel- fahrt | ○ | Fron- leichnam | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | Kurspause vom 12.08.2024 – 18.08.2024 | ○ | ○ | |
| 09.45 | * | | ○ | | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| 17.45 | * | | ○ | | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| 19.00 | * | | ○ | | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| 20.00 | * | | ○ | | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| Freitag | | 16 | 03.05. | | 10.05. | | 17.05. | 31.05. | 07.06. | 14.06. | 21.06. | 28.06. | 05.07. | 12.07. | 19.07. | 26.07. | 02.08. | | 09.08. | 23.08. | 30.08. |
| 08.30 | Body Fit | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| 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