

Kursplan

3. Trimester 2024

3. Trimester 2024		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	15	02.09.	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.	07.10.	14.10.	21.10.	28.10.	04.11.	11.11.	18.11.	25.11.	02.12.	09.12.	16.12.	23.12.
08.30 Rücken Fit			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	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 *			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Dienstag	15		10.09.	17.09.	24.09.	01.10.	08.10.	15.10.	22.10.	29.10.	05.11.	12.11.	19.11.	26.11.	03.12.	10.12.	17.12.	
08.30 *			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	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 *			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
Mittwoch	15		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.	
08.30 Pilates (Matte)			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
09.45 *			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	
Donnerstag	14+1		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 *			o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
09.45 *			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	
19.00 *			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	
Freitag	14+1		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 Body Fit			o	o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	
09.45 *			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	

Kurspause vom 02.09.2024 – 08.09.2024

Kurspause vom 23.12.2024 – 06.01.2025

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