

Kursplan

1. Trimester 2025

		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	14+1	30.12.	06.01.	13.01.	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.	17.02.	24.02.	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.	07.04.	14.04.	21.04.	
08.30 Rücken Fit		Kurspause bis 07.01.2025	Heilige Drei Könige	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45 Rücken Fit				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16.30 Pilates (Matte)				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17.45 Rücken Fit				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19.00 Rücken Fit				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20.15 *				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dienstag	15	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	08.04.	15.04.	22.04.		
08.30 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
09.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
17.45 Cardio Step		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
19.00 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
20.15 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
Mittwoch	15	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.	02.04.	09.04.	16.04.			
08.30 Pilates (Matte)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
09.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
16.30 Walking / Nordic Walking		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
19.00 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
20.15 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
Donnerstag	15	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.	03.04.	10.04.	17.04.			
08.30 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
09.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
17.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
19.00 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
20.00 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
Freitag	15	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.	07.02.	14.02.	21.02.	28.02.	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.	04.04.	11.04.	18.04.	25.04.		
08.30 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
09.45 *		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
17.45 Rücken Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
19.00 Body Fit		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		

Kurspause vom 18.04.2025 – 24.04.2025

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