

Kursplan

2. Trimester 2025

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	16	28.04.	05.05.	12.05.	19.05.	26.05.	02.06.	09.06.	16.06.	23.06.	30.06.	07.07.	14.07.	21.07.	28.07.	04.08.	11.08.	18.08.	25.08.
08.30 Rücken Fit		o	o	o	o	o	o	Pfungst- montag	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	o
16.30 Pilates (Matte)		o	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	o
19.00 Rücken Fit		o	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	o
Dienstag	16	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.	
08.30 *		o	o	o	o	o	o	Kurspause vom 09.06.2025 – 15.06.2025	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	o	
17.45 Cardio Step		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	
Mittwoch	16	30.04.	07.05.	14.05.	21.05.	28.05.	04.06.		18.06.	25.06.	02.07.	09.07.	16.07.	23.07.	30.07.	06.08.	22.08.	20.08.	
08.30 Pilates (Matte)		o	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	o	
16.30 Walking / Nordic Walking		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 Body Fit		o	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	o		
Donnerstag	13	01.05.	08.05.	15.05.	22.05.	29.05.	05.06.	19.06.	26.06.	03.07.	10.07.	17.07.	24.07.	31.07.	07.08.	23.08.	21.08.		
08.30 *		Mai- Feiertag	o	o	o	Himmel- fahrt	o	Fron- leichnam	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
09.45 *	o		o	o	o		o		o										
17.45 *	o		o	o	o		o		o										
19.00 *	o		o	o	o		o		o										
20.00 *	o		o	o	o		o		o										
Freitag	16	02.05.	09.05.	16.05.	23.05.	30.05.	06.06.	20.06.	27.06.	04.07.	11.07.	18.07.	25.07.	01.08.	08.08.	24.08.	22.08.		
08.30 Body Fit		o	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	o		
17.45 Rücken Fit		o	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	o		

Kurspause vom 25.08.2025 – 07.09.2025

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