

Kursplan

1. Trimester 2026		Januar				Februar				März				April						
Kurs		Anzahl Std.	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	KW 18	
Montag		15	05.01.	12.01.	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.	16.02.	23.02.	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.	30.03.	06.04.	13.04.	20.04.	27.04.	
08.30	Rücken Fit		Kurspause bis 06.01.2026	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Oster- montag	o	o	o	
09.45	Rücken Fit			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	
17.45	Rücken Fit			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	
Dienstag		15	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.	28.04.	
08.30	*		Heilige Drei Könige	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Kurspause vom 03.04.2026 – 09.04.2026	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		16	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.			15.04.	22.04.	29.04.
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		16	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.			16.04.	23.04.	30.04.
08.30	*		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	*		o	o	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	o	o	
20.00	*		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		o	o	o	
Freitag		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.	24.04.	01.05.	
08.30	Body Fit		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Kar- freitag	o	o	o	Mai- Feiertag	
09.45	*		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		

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