

Kursplan

2. Trimester 2026

		Mai				Juni				Juli					August			
Kurs	Anzahl Std.	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	04.05.	11.05.	18.05.	25.05.	01.06.	08.06.	15.06.	22.06.	29.06.	06.07.	13.07.	20.07.	27.07.	03.08.	10.08.	17.08.	24.08.
08.30 Rücken Fit		○	○	○	Pfingst- montag	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Kurspause vom 24.08.2026 – 06.09.2026
09.45 Rücken Fit		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
16.30 Pilates (Matte)		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45 Rücken Fit		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00 Rücken Fit		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20.15 *		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Dienstag	15	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.	
08.30 *		○	○	○	Kurspause vom 25.05.2026 – 31.05.2026	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45 *		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45 Cardio Step		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00 Rücken Fit		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20.15 *		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Mittwoch	15	06.05.	13.05.	20.05.		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 Pilates (Matte)		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45 *		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
16.30 Walking / Nordic Walking		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45 Rücken Fit		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00 Body Fit		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20.15 Body Fit		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Donnerstag	13	07.05.	14.05.	21.05.	Kurspause vom 25.05.2026 – 31.05.2026	04.06.	11.06.	18.06.	25.06.	02.07.	09.07.	16.07.	23.07.	30.07.	06.08.	13.08.	20.08.	
08.30 *		○	Himmel- fahrt	○		Fron- leichnam	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
09.45 *		○		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17.45 *		○		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19.00 *		○		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
20.00 *		○		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Freitag	15	08.05.	15.05.	22.05.		05.06.	12.06.	19.06.	26.06.	03.07.	10.07.	17.07.	24.07.	31.07.	07.08.	14.08.	21.08.	
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