

Kursplan

3. Trimester 2026

Kurs	Anzahl Std.	September				Oktober				November				Dezember				
		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	31.08.	07.09.	14.09.	21.09.	28.09.	05.10.	12.10.	19.10.	26.10.	02.11.	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.	07.12.	14.12.	21.12.
08.30	Rücken Fit																	
09.45	Rücken Fit																	
16.30	Pilates (Matte)																	
17.45	Rücken Fit																	
19.00	Rücken Fit																	
20.15	*																	
Dienstag	15	08.09.	15.09.	22.09.	29.09.	06.10.	13.10.	20.10.	27.10.	03.11.	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.	08.12.	15.12.		
08.30	*																	
09.45	*																	
17.45	Cardio Step																	
19.00	Rücken Fit																	
20.15	*																	
Mittwoch	15	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.		
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	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	*																	
09.45	*																	
17.45	*																	
19.00	*																	
20.00	*																	
Freitag	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	Body Fit																	
09.45	*																	
17.45	Rücken Fit																	
19.00	Body Fit																	

Kurspause vom 24.08.2026 – 06.09.2026

Kurspause vom 21.12.2026 – 03.01.2027

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