

Kursplan

3. Trimester 2026

		September				Oktober					November				Dezember			
Kurs	Anzahl Std.	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		Kurspause vom 24.08.2026 – 06.09.2026	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	Kurspause vom 21.12.2026 – 03.01.2027
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		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 *			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	
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	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)			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	
16.30 Walking / Nordic Walking			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	
20.15 Body Fit			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
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 *			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	
17.45 *			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	
20.00 *			o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
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			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	
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