



Sportvereinigung Besigheim e.V.

Kursplan Abteilung FitKom

31.07.- 14.09.25



Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Rückenfitness 08.15 - 09.15 09.30 - 10.30 Sibylle	Yoga sanft 08.15 - 09.15 Helga	Betreutes Five Training 08.45 - 09.30 Evi	Pilates 08.30 - 09.30 Iria/ Team	Reaktiv-/XCO®-Walking 09.45 - 10.45 Anja nicht im August	Pilates basic 08.15 - 09.15 Kathrin/ Antje	Body-Workout / TRX 08.30 - 09.30 Hannah/Jeanette				BBP & more 09.30 - 10.30 Antje
	Yoga am Morgen 09.30 - 10.30 Helga	Indoorcycling 09.45 - 10.45 Evi			Fascienmobility 11.30 - 12.30 Anna nicht im August	Dance for Fun 09.45 - 10.45 Iria/Team	Rückenfitness 10.45 - 11.45 Sibylle			
		Gymnastik und Koordination 60 plus 12.00 - 12.30 Evi nicht im August								

Zumba 18.30 - 19.30 Kaja	Pilates basic 18.15 - 19.15 Kathrin/ Team	Yoga 18.45 - 19.45 Bettina	Rückenfitness 17.30 - 18.30 Justine	BBP & more 18.00 - 19.00 Antje Neu!	Yoga 18.00 - 19.00 19.15 - 20.15 Helga	Zumba 18.00 - 19.00 Kaja	Betreutes Five Training 18.00 - 18.45 Christian	Indoorcycling 17.30 - 18.30 Markus Onlineanmeldung
Rückenfitness 20.00 - 21.00 Tanja	Athletic workout 18.30 - 19.30 19.45 - 20.45 Sophia	BBP 18.45 - 19.45 Justine	Indoorcycling 19:15-20:15 Evi Onlinebuchung	Cross-Training 19.30 - 20.30 Alex	Pilates intensiv 20.00 - 21.00 Inken nicht im August	BBP & more 19.15 - 20.15 Silke	Pilates basic 18.00 - 19.00 Martina	Rückenfitness 19.00 - 20.00 Iria/ Team
Nordic Walking ab 30.06. 18.30 - 19.45 Tina Onlinebuchung	Reaktiv-/XCO®-Walking 18.45 - 19.45 Diana Neu!					Coretraining Bauch-Rücken 20.15 - 20.45 Silke	TRX 18.15 - 19.15 19.30 - 20.30 Luise	

Halle 1	Halle 2	Kursraum 1	Kursraum 2 Functional	Kursraum 3 Spiegelraum	Outdoor	Trainingsfläche
---------	---------	------------	--------------------------	---------------------------	---------	-----------------

Unsere Kurse werden ständig überarbeitet und entsprechend geändert oder erweitert.
An Feiertagen finden keine Kurse statt. Die FitKomleitung behält sich vor, Kurse über die Ferienzeiten auszusetzen.

