



Sportvereinigung Besigheim e.V.
Kursplan Abteilung FitKom
ab 29.10.2025



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Rückenfitness 08.15 - 09.15 09.30 - 10.30 Sibylle	Yoga sanft 08.15 - 09.15 Helga	Indoorcycling für Einsteiger ab 07.10. 08.45 - 09.30 Evi Onlinebuchung	Pilates 08.30 - 09.30 Iria	Reaktiv-/XCO®- Walking 09.45 - 10.45 Anja	Pilates für Einsteiger ab 24.09. 8.30 - 9.30 Martina Onlinebuchung	Pilates basic 08.15 - 09.15 Kathrin	Fit in den Tag 60 plus 08.15 - 09.15 Gudrun	Body-Workout 08.30 - 09.30 Iria/Jeanette	TRX 08.30 - 09.30 Hannah		BBP & more 09.30 - 10.30 Antje
Mama workout ab 29.09.25 09.00 - 10.00 Iria Onlinebuchung	Yoga am Morgen 09.30 - 10.30 Helga	Indoorcycling 09.45 - 10.45 Evi					Indoorcycling 09.30 - 10.30 IC-Team	Dance for Fun 09.45 - 10.45 Iria/Team	Rückenfitness 10.45 - 11.45 Sibylle		Indoorcycling ab 19.10. 10.45 - 11.45 IC-Team Onlineanmeldung
		Gymnastik und Koordination 60 plus 12.00 - 12.45 Evi									

Zumba 18.30 - 19.30 Kaja	Pilates basic 18.15 - 19.15 19.30 - 20.30 Kathrin Neu!	Yoga 18.45 - 19.45 Bettina	Rückenfitness 17.30 - 18.30 Anja	BBP & more 18.00 - 19.00 Antje	Yoga 18.00 - 19.00 19.15 - 20.15 Helga	Zumba 18.00 - 19.00 Kaja	Pilates basic 18.00 - 19.00 Martina	Indoorcycling ab 07.11. 17.30 - 18.30 18.45 - 19.45 Markus Onlineanmeldung Neu!	Beckenboden - training ab 26.09. 17.30 - 18.30 Sandra Onlinebuchung
Rückenfitness 20.00 - 21.00 Tanja	Athletic workout 18.30 - 19.30 19.45 - 20.45 Sophia	BBP 18.45 - 19.45 Anja	Indoorcycling ab 04.11. 18.45 - 19.45 20.00 - 21.00 Evi Onlineanmeldung Neu!	Cross-Training 19.30 - 20.30 Alex	Pilates intensiv 19.15 - 20.15 Inken	BBP & more 19.15 - 20.15 Silke	TRX 18.15 - 19.15 19.30 - 20.30 Luise	Rückenfitness 19.00 - 20.00 Iria	Pilates mit TRX ab 26.09. 18.45 - 19.45 Sandra Onlinebuchung
						Coretraining Bauch-Rücken 20.15 - 20.45 Silke			

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.

