



# Sportvereinigung Besigheim e.V. Kursplan Abteilung FitKom

05.05.2026



Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
<b>Rückenfitness</b> 08.15 - 09.15 09.30 - 10.30 Sibylle	<b>Yoga sanft</b> 08.15 - 09.15 Helga	<b>Pilates</b> 08.30 - 09.30 Iria		<b>Reaktiv-/XCO®-Walking</b> 09.45 - 10.45 Anja	<b>Pilates basic</b> 08.15 - 09.15 Kathrin	<b>Fit in den Tag 60 plus</b> 08.15 - 09.15 Gudrun	<b>Body-Workout</b> 08.30 - 09.30 Iria / Jeanette	<b>TRX</b> 08.30 - 09.30 Hannah		<b>BBP &amp; more</b> 09.30 - 10.30 Edmira
<b>Mama workout ab 27.04.</b> 09.00 - 10.00 Iria <i>Onlinebuchung</i>	<b>Yoga am Morgen</b> 09.30 - 10.30 Helga	<b>Indoorcycling</b> 09.45 - 10.45 Evi				<b>Indoorcycling</b> 09.30 - 10.30 IC-Team	<b>Dance for Fun</b> 09.45 - 10.45 Iria / Team	<b>Rückenfitness</b> 10.45 - 11.45 Sibylle		
		<b>Gymnastik und Koordination 60 plus</b> 12.00 - 12.45 Evi								

<b>Zumba</b> 18.30 - 19.30 Kaja	<b>Pilates basic</b> 18.15 - 19.15 19.30 - 20.30 Kathrin	<b>Yoga</b> 18.45 - 19.45 Bettina	<b>Rückenfit</b> 17.30 - 18.30 Anja	<b>BBP &amp; more</b> 18.00 - 19.00 Antje	<b>Yoga</b> 18.00 - 19.00 19.15 - 20.15 Helga	<b>Zumba</b> 18.00 - 19.00 Kaja	<b>Pilates basic</b> 18.00 - 19.00 Martina	<b>Indoorcycling</b> 17.30 - 18.30 Markus <i>Onlineanmeldung</i>
<b>Rückenfitness &amp; more</b> 20.00 - 21.00 Tanja	<b>Athletic workout</b> 18.30 - 19.30 19.45 - 20.45 Sophia	<b>BBP</b> 18.45 - 19.45 Anja	<b>Indoorcycling</b> 18.45 - 19.45 20.00 - 21.00 Evi <i>Onlineanmeldung</i>	<b>Cross-Training</b> 19.30 - 20.30 Alex	<b>Pilates intensiv</b> 19.15 - 20.15 Inken	<b>BBP &amp; more</b> 19.15 - 20.15 Silke	<b>TRX</b> 18.15 - 19.15 19.30 - 20.30 Luise	<b>Rückenfitness</b> 19.00 - 20.00 Iria
<b>Reaktiv-/ XCO®-Walking ab 13.04.</b> 18.30 - 19.30 19.30 - 20.20 Diana <i>Onlinebuchung</i>					<b>Nordic Walking ab 06.05.</b> 19.00 - 20.00 Sabine <i>Onlinebuchung</i> <b>Neu!</b>	<b>Coretraining Bauch-Rücken</b> 20.15 - 20.45 Silke		

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

An Feiertagen finden keine Kurse statt. Die FitKomleitung behält sich vor, Kurse über die Ferienzeiten auszusetzen.

