



# Sportvereinigung Besigheim e.V.

## Kursplan Abteilung FitKom



**Pfingstferien 23.05.- 07.06.26**

**Feiertag 25.05.**

**Feiertag 04.06.**

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 Martina/ Iria		<b>Reaktiv-/XCO®-Walking</b> 09.45 - 10.45 Anja	<b>Indoorcycling</b> 09.30 - 10.30 Karin		<b>Body-Workout / TRX</b> 08.30 - 09.30 Hannah		
	<b>Yoga am Morgen</b> 09.30 - 10.30 Helga	<b>Indoorcycling</b> 09.45 - 10.45 Karin/ Toni					<b>Dance for Fun</b> 09.45 - 10.45 Sabine / Iria	<b>Rückenfitness</b> 10.45 - 11.45 Sibylle	

<b>Zumba</b> 18.30 - 19.30 Kaja	<b>Pilates basic</b> 18:30 - 19:30 Martina	<b>Yoga</b> 18.45 - 19.45 Bettina	<b>BBP</b> 17.30 - 18.30 Anja	<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>Indoorcycling</b> 19.15 - 20.15 Karin / Markus <i>Onlineanmeldung</i>	<b>Cross-Training</b> 19.30 - 20.30 Alex	<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 Martina/Iria
					<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.

