



# Sportvereinigung Besigheim e.V. Kursplan Abteilung FitKom



| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag                                       | Freitag  | Samstag   | Sonntag  |
|---|---|---|--|--|---|--|
| <b>Rückenfitness</b><br>08.15 - 09.15<br>09.30 - 10.30<br>Sibylle | <b>Pilates</b><br>08.30 - 09.30<br>Iria                           | <b>Reaktiv-/XCO®-Walking</b><br>09.45 - 10.45<br>Anja | <b>Pilates basic</b><br>08.15 - 09.15<br>Kathrin | <b>Fit in den Tag 60 plus</b><br>08.15 - 09.15<br>Gudrun | <b>Body-Workout</b><br>08.30 - 09.30<br>Iria / Jeanette   | <b>TRX</b><br>08.30 - 09.30<br>Hannah            |
| <b>Yoga</b><br>09.30 - 10.30<br>Edmira                            | <b>Indoorcycling</b><br>09.45 - 10.45<br>Evi                      |   |  | <b>Indoorcycling</b><br>09.30 - 10.30<br>IC-Team         | <b>Dance for Fun</b><br>09.45 - 10.45<br>Iria / Team  | <b>Rückenfitness</b><br>10.45 - 11.45<br>Sibylle |
|   | <b>Gymnastik und Koordination 60 plus</b><br>12.00 - 12.45<br>Evi |   |  |  | <b>FitRocks ab 27.06. <span style="color: red; font-weight: bold;">New!</span></b><br>10.00 - 11.00<br>FitRocks-Team<br>Onlineanmeldung | <b>BBP &amp; more</b><br>09.30 - 10.30<br>Edmira |

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

|         |         |            |                          |                           |         |
|---------|---------|------------|--------------------------|---------------------------|---------|
| Halle 1 | Halle 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2<br>Functional | Kursraum 3<br>Spiegelraum | Outdoor |
|---------|---------|------------|--------------------------|---------------------------|---------|

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

