



Sportvereinigung Besigheim e.V.

Kursplan Abteilung FitKom

Sommerferien (30.07.-13.09.)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückenfitness 08.15 - 09.15 Sibylle	Pilates 08.30 - 09.30 Pilatesteam/ Iria	Reaktiv-/XCO®-Walking 09.45 - 10.45 Anja nicht im August	Pilates basic 08.15 - 09.15 Kathrin/Iria	Body-Workout / TRX 08.30 - 09.30 Iria / Jeanette / Hannah	FitRocks Neu! 10.00 - 11.00 FitRocks-Team Onlineanmeldung	BBP & more 09.30 - 10.30 Edmira nicht im August
Fasciengym 09.30 - 10.30 Sibylle	Indoorcycling 09.45 - 10.45 Evi / IC team		Indoorcycling 09.30 - 10.30 IC-Team 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 - 12.45 Evi nicht im August					

Zumba 18.30 - 19.30 Kaja	Pilates basic 18.15 - 19.15 Kathrin/ Iria/Su	Yoga 18.45 - 19.45 Bettina	BBP 17.30 - 18.30 Anja	Nordic Walking 19.00 - 20.00 Sabine nicht im September	Yoga 18.00 - 19.00 19.15 - 20.15 Helga	Zumba 18.00 - 19.00 Kaja		Indoorcycling 17.30 - 18.30 Markus Onlineanmeldung
Rückenfitness & more 20.00 - 21.00 Tanja	Athletic workout 18.30 - 19.30 19.45 - 20.45 Sophia		Indoorcycling 19.15 - 20.15 Evi / IC team Onlineanmeldung	Cross-Training 19.30 - 20.30 Alex	Pilates intensiv 19.15 - 20.15 Su / Martina / Inken	BBP & more 19.15 - 20.15 Silke	TRX 18.15 - 19.15 19.30 - 20.30 Luise	Rückenfitness 19.00 - 20.00 Sibylle/Iria
Reaktiv-/ XCO®-Walking Parkplatz Hörnle 19.00 -20.00 Diana 03./10./17.08.						Coretraining Bauch-Rücken 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.

