



Sportvereinigung Besigheim e.V.

Kursplan Abteilung FitKom

14.09.2026



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Rückenfitness 08.15 - 09.15 09.30 - 10.30 Sibylle		Indoorcycling für Einsteiger ab 06.10. Neu! 08.45 - 09.30 Evi Onlineanmeldung	Pilates 08.30 - 09.30 Iria	Reaktiv-/XCO®- Walking Neu! 09.45 - 10.45 Anja	Pilates für Einsteiger ab 04.11. Neu! 09.00 - 10.00 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	FitRocks Neu! 10.00 - 11.00 FitRocks-Team Onlineanmeldung	BBP & more 09.30 - 10.30 Edmira
	Mama workout ab 28.09. Neu! 09.00 - 10.00 Iria Onlinebuchung										
	Yoga 09.30 - 10.30 Edmira	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		
		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	Yoga 18.45 - 19.45 Bettina	BBP 17.30 - 18.30 Anja	TRX ab 16.09. Neu! 19.00 - 20.00 Kai	Yoga 18.00 - 19.00 19.15 - 20.15 Helga	Zumba 18.00 - 19.00 Kaja	Pilates basic 18.00 - 19.00 Martina	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 Onlineanmeldung	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
Reaktiv-/XCO®- Walking ab 14.09. Hörnle Neu! 19.00 - 20.00 Diana Onlinebuchung				Nordic Walking ab 30.09. Neu! 19.00 - 20.00 Sabine Onlinebuchung	Barre- Training ab 07.10. Neu! 20.30 - 21.30 Inken Onlinebuchung	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.

