Sportvereinigung Besigheim e.V.

Kursplan Abteilung FitKom

01.11.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückenfitness 08.15 - 09.15 09.30 - 10.30 Sibylle	**Indoorcycling für Einsteiger ab 06.10.** 08.45 - 09.30 Evi Onlinebuchung	**Reaktiv-/XCO®-Walking** 09.45 - 10.45 Anja	**Pilates basic** 08.15 - 09.15 Kathrin	**Body-Workout** 08.30 - 09.30 Iria / Jeanette	**FitRocks** 10.00 - 11.00 Jens / Sabine Onlineanmeldung	**BBP & more** 09.30 - 10.30 Edmira
Yoga 08.15 - 09.15 Edmira Neu!	**Pilates** 08.30 - 09.30 Iria		**Fit in den Tag 60 plus** 08.15 - 09.15 Gudrun	**TRX** 08.30 - 09.30 Hannah		
Mama workout ab 28.09. 09.00 - 10.00 Iria Onlinebuchung	**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	**Indoorcycling ab 18.10.** 10.45 - 11.45 IC-Team
Yoga 09.30 - 10.30 Edmira	**Gymnastik und Koordination 60 plus** 12.00 - 12.45 Evi					

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zumba 18.30 - 19.30 Kaja	**Yoga** 18.45 - 19.45 Bettina	**TRX ab 16.09.** 19.00 - 20.00 Kai Neu!	**Zumba** 18.00 - 19.00 Kaja	**Pilates basic ab 05.11.** 18.00 - 19.00 Martina	**Indoorcycling** 17.30 - 18.30 Markus Onlineanmeldung	
Pilates basic 18.15 - 19.15 19.30 - 20.30 Kathrin	**BBP** 17.30 - 18.30 Anja	**Yoga** 18.00 - 19.00 19.15 - 20.15 Helga				
Rückenfitness & more 20.00 - 21.00 Tanja	**Indoorcycling** 18.45 - 19.45 20.00 - 21.00 Evi Onlineanmeldung Neu!	**Cross-Training** 19.30 - 20.30 Alex	**BBP & more** 19.15 - 20.15 Silke	**TRX** 18.15 - 19.15 19.30 - 20.30 Luise	**Rückenfitness** 19.00 - 20.00 Iria	
Athletic workout 18.30 - 19.30 19.45 - 20.45 Sophia		**Pilates intensiv** 19.15 - 20.15 Inken	**Coretraining Bauch-Rücken** 20.15 - 20.45 Silke			
		Barre- Training ab 07.10. 20.30 - 21.30 Inken Onlinebuchung				

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.