



Sportvereinigung Besigheim e.V. Kursplan im FitKom

01.01.2021



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Rückenfitness 08:15 - 09:15 09:30 - 10:30 Sibylle	Yoga sanft 08:15 - 09:15 Helga	Pilates 08:30 - 09:30 Christina		Core & more 08:45 - 09:45 Jeanette	Reaktiv-/XCO® - Walking 09:45 - 10:45 Anja	Pilates basic 08:15 - 09:15 Kathrin	Fit in den Tag 60 plus 08:15 - 09:15 Gudrun	TRX 08:30 - 09:30 Nici	Body-Workout 08:30 - 09:30 Christina		Indoorcycling 9:30 - 10:30 10:45-11:45 Kursleiterteam
TRX Einsteiger 08:30 - 09:30 Gela	Yoga am Morgen 09:30 - 10:30 Helga	Indoorcycling 09:30 - 10:30 Evi		Tai Chi Qi Gong 10:00 - 11:00 Ina	Fasciengym 11:00 - 12:00 Sibylle	Indoorcycling 09:30 - 10:30 Evi		Yoga 09:45 - 10:45 Nici	Cardiofit-Dance-Sensation 09:45 - 10:45 Christina		
						Indoorcycling für Einsteiger 10:45 - 11:30 Evi <i>Anmeldung erforderlich</i>			Rückenfitness 10:45 - 11:45 Sibylle		

Indoorcycling basic 18:00 - 18:45 Michael	Pilates basic 17:45-18:45 Kathrin	Yoga 18:45 - 19:45 Bettina	Rückenfit & Stretch 17:45 - 18:45 Katharina	TRX 17:30 - 18:15 Mathis <i>Anmeldung erforderlich</i>		Zumba 18:00 - 19:00 Sophia <i>Anmeldung erforderlich</i>	Pilates 18:00 - 19:00 Christina	Indoorcycling 17:30 - 18:30 Jannik	
Zumba 18:30 - 19:30 Marina R. <i>Anmeldung erforderlich</i>	Pilates für Einsteiger 19:00 - 20:00 Kathrin <i>Anmeldung erforderlich</i>	Indoorcycling 19:00 - 20:00 Evi	BBP & XCO shape 19:00 - 20:00 Katharina	TRX 18:30 - 19:30 Mathis <i>Anmeldung erforderlich</i>	Yoga 18:30 - 19:30 19:45 - 20:45 Helga	BBP & more 19:15 - 20:15 Silke	TRX 18:15 - 19:15 19:30 - 20:30 Sonja	Functional Zirkel 18:45 - 19:45 Jannik	Rückenfitness 19:00 - 20:00 Annalena
Athletic workout 19:00 - 20:00 20:15 - 21:15 Michael <i>Anmeldung erforderlich</i>	Rückenfitness 20:00 - 21:00 Tanja			Cross-Training 19:30 - 20:30 Christopher	Pilates 20:15 - 21:15 Inken	Bauch intensiv 20:15 - 20:45 Silke	Indoorcycling 19:30 - 20:30 Markus		
	Flexibar 21:00 - 21:30 Tanja								



Öffnungszeiten:
 Mo, Mi: 8:00 - 23:00 Uhr
 Di, Fr: 7:00 - 22:00 Uhr
 Do: 8:00 - 22:00 Uhr
 Sa, So, Feiertage: 9:00 - 20:00 Uhr

Zirkel	Halle 1 FitKomhalle	Halle 2	Kursraum 1	Kursraum 2 Functional	Kursraum 3 Spiegelraum	Outdoor
--------	------------------------	---------	------------	--------------------------	---------------------------	---------



Unsere Kurse werden ständig überarbeitet und entsprechend geändert oder erweitert.
 An Feiertagen finden keine Kurse statt. Die FitKomleitung behält sich vor, Kurse über die Ferienzeiten auszusetzen.