



# Sportvereinigung Besigheim e.V. Kursplan im FitKom

Sommerferien (30.07.-13.09.20)



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
<b>Rückenfitness</b> 08:15 - 09:15 09:30 - 10:30 Sibylle	<b>Yoga sanft</b> 08:15 - 09:15 Helga	<b>Pilates</b> 08:30 - 09:30 Christina		<b>Core &amp; more</b> 08:45 - 09:45 Jeanette <i>nicht im August</i>	<b>Reaktiv-/XCO® - Walking</b> 09:45 - 10:45 Anja	<b>Pilates basic</b> 08:15 - 09:15 Kathrin			<b>Body-Workout</b> 08:30 - 09:30 Katharina		
<b>TRX Einsteiger</b> 08:30 - 09:30 Gela <i>Neu!</i>	<b>Yoga am Morgen</b> 09:30 - 10:30 Helga	<b>Indoorcycling</b> 9:00-10:00 Evi / Jannik		<b>Fasciengym</b> 11:00 - 12:00 Sibylle				<b>Yoga</b> 09:45 - 10:45 Nici	<b>Cardiofit-Dance-Sensation</b> 09:30 - 10:30 Sabine		<b>Zirkel</b> 10:15 - 11:00 Trainerteam
								<b>Zirkel</b> 9:45 - 10:30 Trainerteam	<b>Rückenfitness</b> 10:45 - 11:45 Sibylle		

<b>Nordic- Walking</b> ab 15.08. 18:30 - 19:45 Jochen <i>Teilnahme Pflicht Anmeldung notwendig</i> <i>Neu!</i>	<b>Pilates basic</b> 18:00 - 19:00 Kathrin/Antje	<b>Yoga</b> 18:45 - 19:45 Bettina		<b>Zirkel</b> 17:45 - 18:30 Trainerteam		<b>Zumba</b> 18:00 - 19:00 <i>Anmeldung erforderlich</i> Marina R.		<b>Functional Zirkel</b> 18:15 - 19:15 Jannik	
<b>Athletic workout</b> 19:00 - 20:00 20:15 - 21:15 Michael	<b>Rückenfitness</b> 20:00 - 21:00 Tanja	<b>Reaktiv-/XCO® - Walking</b> 19:15 - 20:15 Diana <i>Teilnahme Pflicht</i> <i>Neu!</i>	<b>Rückenfit &amp; Stretch</b> 17:45 - 18:45 Katharina	<b>TRX</b> 18:30 - 19:30 Chiara/Jana	<b>Yoga</b> 18:30 - 19:30 19:45 - 20:45 Helga	<b>BBP &amp; more</b> 19:15 - 20:15 Silke	<b>TRX</b> 18:15 - 19:15 19:15 - 20:15 Sonja		<b>Rückenfitness</b> 19:00 - 20:00 Annalena
<b>Zumba</b> 18:30 - 19:30 <i>Anmeldung erforderlich</i> Marina R.	<b>Flexibar</b> 21:00 - 21:30 Tanja	<b>Indoorcycling</b> 20:00 - 21:00 Evi / Michael	<b>BBP &amp; XCO shape</b> 19:00 - 20:00 Katharina	<b>Cross-Training</b> 19.30 - 20.30 Christopher	<b>Pilates</b> 19:45 - 20:45 Inken	<b>Bauch intensiv</b> 20:15 - 20:45 Silke	<b>Indoorcycling</b> 19:30 - 20:30 Markus		



**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr: 8:00 - 22:00 Uhr  
Di : 7:00 - 22:00 Uhr  
Sa, So, Feiertage: 9:00 - 19:00 Uhr  
**Kinderbetreuung:**  
Di, Mi, Fr:  8:00 - 12:00 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.