



KURSPLAN 2021/22 vom 04.10.2021 bis 29.05.2022

MO LiveTraining

09:30 bis 10:30	FLEXX BBP	18:15 bis 18:45	LES MILLS CORE
17:15 bis 18:15	FLEXX RÜCKEN	18:50 bis 19:50	LES MILLS BODYPUMP

DI LiveTraining

09:30 bis 10:30	LES MILLS BODYPUMP	18:45 bis 19:15	FLEXX STEP 30
10:30 bis 11:00	FLEXX STEP 30	19:30 bis 20:30	LES MILLS BODYBALANCE

17:30 bis 18:30	LES MILLS BODYPUMP
-----------------------	-----------------------

KleingruppenTraining

18:45 bis 19:15	FLEXX FUNCTIONAL
-----------------------	---------------------

KLEINGRUPPEN TRAINING

Solange die Corona-Richtlinien gelten finden die Kleingruppen-
trainings nicht statt.
Bitte informiert euch tagesaktuell unter www.flexx.de

Kleingruppentrainings runden den Kursplan ab. Je nach Interesse, werden regelmäßig Trainings zu verschiedenen Themen angeboten, an denen du dich ohne Voranmeldung beteiligen kannst. (Max. 10 Teilnehmer)

Die Kurse werden durchgeführt von Physiotherapeuten, Diplom-Sportlehrern und Sportwissenschaftlern).

V Dieser Kurs kann auch virtuell stattfinden.

Fragen Sie auch nach unseren REHA-Kursangeboten.

Hab Spaß. Gib alles. Fühl dich wohl.

Hainichener Str. 60 . 09648 Mittweida . Hotline 03727/5162

MI LiveTraining

10:00 bis 10:30	FLEXX FUNCTIONAL	17:50 bis 18:50	LES MILLS BODYBALANCE
-----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------

10:30 bis 11:00	FLEXX FLEXIBILITY	18:55 bis 19:25	LES MILLS CORE
-----------------------	----------------------	-----------------------	-------------------

17:00 bis 17:45	FLEXX HIIT	19:30 bis 20:30	LES MILLS BODYPUMP V
-----------------------	---------------	-----------------------	--------------------------------

DO LiveTraining

17:45 bis 18:45	LES MILLS BODYBALANCE	18:50 bis 19:50	LES MILLS BODYPUMP
-----------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------

KleingruppenTraining

17:00 bis 17:30	FLEXX FUNCTIONAL
-----------------------	---------------------

flexx.de

FR LiveTraining

09:30 bis 10:15	FLEXX HIIT	18:30 bis 19:00	FLEXX STEP 30
-----------------------	---------------	-----------------------	------------------

10:30 bis 11:00	FLEXX STEP 30	19:00 bis 19:45	FLEXX HIIT
-----------------------	------------------	-----------------------	---------------

14:30 bis 15:30	FLEXX RÜCKEN
-----------------------	-----------------

SO LiveTraining

10:00 bis 11:00	LES MILLS BODYPUMP
-----------------------	-----------------------

