



# KURSPLAN 2022

## vom 30.05.2022 bis 02.10.2022

Hab Spaß. Gib alles. Fühl dich wohl.

### MO LiveTraining



09:30 bis 09:55	FLEXX BODYSWING	KR 1	17:30 bis 18:30	LES MILLS BODYPUMP	KR 1
10:00 bis 10:30	FLEXX RÜCKEN	KR 1	18:30 bis 19:00	FLEXX INDOORCYCLING	KR 3
10:30 bis 11:00	FLEXX STRETCHING	KR 1	18:40 bis 19:25	LES MILLS LMI STEP	KR 1
12:45 bis 13:45	FLEXX SENIORENGYM	KR 1	19:00 bis 19:30	LES MILLS GRIT	KR 2
16:30 bis 17:25	FLEXX RÜCKEN	KR 1	19:30 bis 20:30	LES MILLS BODYBALANCE	KR 1

### KleingruppenTraining

17:30 bis 18:30	FLEXX KREISTRAINING	KR 2
-----------------	---------------------	------

### DO LiveTraining



16:30 bis 17:25	LES MILLS BODYBALANCE	KR 1	18:15 bis 19:00	FLEXX BODYSWING	KR 2
17:30 bis 18:30	LES MILLS BODYPUMP	KR 1	18:30 bis 19:30	FLEXX INDOORCYCLING	KR 3

### KleingruppenTraining

17:30 bis 18:15	FLEXX KREISTRAINING	KR 2
-----------------	---------------------	------

### DI LiveTraining



17:00 bis 17:30	LES MILLS CORE	KR 1	19:00 bis 20:00	FLEXX INDOORCYCLING	KR 3
17:35 bis 18:30	LES MILLS LMI STEP	KR 1	19:00 bis 20:00	FLEXX RÜCKEN	KR 1
18:30 bis 19:00	LES MILLS BODYBALANCE	KR 1			

### KleingruppenTraining

09:00 bis 09:30	FLEXX RÜCKEN	GR	09:30 bis 09:45	FLEXX ML-T ZIRKEL	GR
-----------------	--------------	----	-----------------	-------------------	----

### FR LiveTraining



10:35 bis 11:35	FLEXX INDOORCYCLING	KR 3	17:35 bis 18:05	LES MILLS CORE	KR 1
16:00 bis 16:30	FLEXX RÜCKEN	KR 1	18:10 bis 18:55	LES MILLS BODYCOMBAT	KR 1
17:00 bis 17:30	LES MILLS BODYPUMP	KR 1	19:00 bis 19:30	LES MILLS BODYBALANCE	KR 1

### KleingruppenTraining

09:30 bis 10:30	FLEXX KREISTRAINING	KR 2	18:00 bis 19:00	FUNCTIONAL RÜCKEN	GR
16:35 bis 17:00	FLEXX KREISTRAINING	KR 2	19:00 bis 19:15	FLEXX ML-T ZIRKEL	GR

### MI LiveTraining



09:15 bis 10:15	FLEXX RÜCKEN	KR 1	18:30 bis 19:00	LES MILLS LMI STEP	KR 1
15:10 bis 16:00	FLEXX RÜCKEN	KR 1	19:10 bis 19:40	LES MILLS CORE	KR 1
16:30 bis 17:00	LES MILLS BODYCOMBAT	KR 1	19:45 bis 20:45	LES MILLS BODYPUMP	KR 1
17:00 bis 18:00	LES MILLS BODYBALANCE	KR 1			

### SA LiveTraining



10:00 bis 10:30	LES MILLS BODYPUMP	KR 1	11:15 bis 12:00	LES MILLS BODYBALANCE	KR 1
10:30 bis 11:15	LES MILLS LMI STEP	KR 1	17:00 bis 18:00	LES MILLS BODYPUMP	KR 1

### SO LiveTraining



10:00 bis 11:00	LES MILLS BODYPUMP	KR 1
-----------------	--------------------	------



Trainiere effektiv und professionell mit kostenfreier App für Analyse, Kontrolle und mit Motivationsfunktionen. Frage deinen Trainer nach einer Beratung und Einweisung.



Den aktuellen Kursplan findest du online unter [www.flexx.de](http://www.flexx.de).

### KleingruppenTraining

**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)

### WICHTIG zu wissen!

- Alle Live-Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.
- Kursplanänderungen unter Vorbehalt.
- Bitte beachtet die Aushänge und Online-Informationen zu den Kursen in den Ferien.

### Kinderbetreuung 0 - 4 Jahre

Mo 15.30 - 18.00 Uhr  
Mi 15.30 - 18.00 Uhr  
Fr 15.00 - 18.00 Uhr

[www.flexx.de](http://www.flexx.de)

### KINDERSPORT im GSV FLEXX e.V.

- 4 - 5 Jahre
- 6 - 9 Jahre
- 10 - 12 Jahre

