



# KURSPLAN 2021/22

vom 04.10.2021 bis 29.05.2022

## MO LiveTraining



09:30 bis 09:55	FLEXX BODYSWING	KR 2	17:30 bis 18:30	LES MILLS BODYPUMP	KR 1
10:00 bis 11:00	FLEXX RÜCKEN	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

11:05 bis 11:30	FLEXX ML-T ZIRKEL	GR	17:30 bis 18:30	FLEXX KREISTRAINING	KR 2
-----------------	-------------------	----	-----------------	---------------------	------

## DI LiveTraining



17:00 bis 17:30	FLEXX BBP	KR 1	18:40 bis 19:10	LES MILLS CORE	KR 1
17:35 bis 18:35	LES MILLS LMI STEP	KR 1	19:00 bis 20:00	FLEXX INDOORCYCLING	KR 3

### KleingruppenTraining

13:00 bis 14:00	FLEXX BBP	GR
-----------------	-----------	----

## KINDERSPORT im GSV

- 4 - 6 Jahre
- 7 - 9 Jahre



NEU...NEU...NEU

## MI LiveTraining



09:30 bis 10:30	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
17:00 bis 18:00	LES MILLS BODYBALANCE	KR 1	19:45 bis 20:45	LES MILLS BODYPUMP	KR 1

## DO LiveTraining



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



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

### KleingruppenTraining

Solange die Corona-Richtlinien gelten finden die Kleingruppentrainings nicht statt. Bitte informiert euch tagesaktuell unter [www.flexx.de](http://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, Dipl. Sportlehrern und Sportwissenschaftlern).

### 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.

● Diese Kurse sind aktuell bis 30.11.2021 geplant und werden bei steigendem Kundeninteresse fortgeführt.

## FR LiveTraining



10:30 bis 11:30	FLEXX INDOORCYCLING	KR 3	17:00 bis 17:45	LES MILLS CORE	KR 1
15:10 bis 15:55	LES MILLS LMI STEP	KR 1	17:50 bis 18:20	LES MILLS GRIT	KR 1
16:00 bis 16:55	FLEXX RÜCKEN	KR 1	18:30 bis 19:30	LES MILLS BODYCOMBAT	KR 1

### KleingruppenTraining

09:30 bis 10:25	FLEXX KREISTRAINING	KR 2	19:05 bis 19:30	FLEXX ML-T ZIRKEL	GR
18:00 bis 19:00	FLEXX FUNCTIONAL	GR			

## 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

### KleingruppenTraining

14:00 bis 15:00	FLEXX RÜCKEN	GR
-----------------	--------------	----

## SO LiveTraining



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

### KleingruppenTraining

13:00 bis 14:00	FLEXX RÜCKEN	GR
-----------------	--------------	----

### LES MILLS VIRTUELLE KURSE

KR 1 KR 3

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

Hab Spaß. Gib alles. Fühl dich wohl.

Hotline 0371 556 11

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

### Kinderbetreuung

1 - 5 Ja

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

