



# KURSPLAN 2021/22 vom 04.10.2021 bis 29.05.2022

## MO LiveTraining



|                       |                 |                       |                       |
|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|
| 09:30<br>bis<br>10:30 | FLEXX<br>BBP    | 18:15<br>bis<br>18:45 | LES MILLS<br>CORE     |
| 17:15<br>bis<br>18:15 | FLEXX<br>RÜCKEN | 18:50<br>bis<br>19:50 | LES MILLS<br>BODYPUMP |

### KleingruppenTraining

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 18:30<br>bis<br>19:00 | FLEXX<br>FUNCTIONAL |
|-----------------------|---------------------|

## DI LiveTraining



|                       |                       |                       |                      |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| 09:30<br>bis<br>10:30 | LES MILLS<br>BODYPUMP | 18:30<br>bis<br>19:20 | LES MILLS<br>BODYJAM |
| 10:30<br>bis<br>11:00 | FLEXX<br>STEP 30      | 19:30<br>bis<br>20:00 | FLEXX<br>STEP 30     |

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 17:30<br>bis<br>18:30 | LES MILLS<br>BODYPUMP |
|-----------------------|-----------------------|

### KleingruppenTraining

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 18:45<br>bis<br>19:15 | FLEXX<br>FUNCTIONAL |
|-----------------------|---------------------|

## KLEINGRUPPEN TRAINING

Solange die Corona-Richtlinien gelten finden die Kleingruppen-  
trainings 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, Diplom-Sportlehrern und Sportwissenschaftlern).

## flexx.de

# Hab Spaß. Gib alles. Fühl dich wohl.

Hainichener Str. 60 . 09648 Mittweida . Hotline 03727/51 62 . [www.flexx.de](http://www.flexx.de)

## MI LiveTraining



|                       |                          |                       |                       |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 09:30<br>bis<br>10:30 | LES MILLS<br>BODYBALANCE | 18:55<br>bis<br>19:25 | LES MILLS<br>CORE     |
| 17:00<br>bis<br>17:45 | FLEXX<br>HIIT            | 19:30<br>bis<br>20:30 | LES MILLS<br>BODYPUMP |

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| 17:50<br>bis<br>18:50 | LES MILLS<br>BODYBALANCE |
|-----------------------|--------------------------|

### KleingruppenTraining

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 10:45<br>bis<br>11:15 | FLEXX<br>FUNCTIONAL |
|-----------------------|---------------------|

## DO LiveTraining



|                       |                          |                       |                       |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 17:45<br>bis<br>18:45 | LES MILLS<br>BODYBALANCE | 18:50<br>bis<br>19:50 | LES MILLS<br>BODYPUMP |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|

### KleingruppenTraining

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 17:00<br>bis<br>17:30 | FLEXX<br>FUNCTIONAL |
|-----------------------|---------------------|

## FR LiveTraining



|                       |                  |                       |                      |
|-----------------------|------------------|-----------------------|----------------------|
| 09:30<br>bis<br>10:15 | FLEXX<br>HIIT    | 17:30<br>bis<br>18:30 | LES MILLS<br>BODYJAM |
| 10:30<br>bis<br>11:00 | FLEXX<br>STEP 30 | 18:30<br>bis<br>19:00 | FLEXX<br>STEP 30     |

|                       |                 |                       |               |
|-----------------------|-----------------|-----------------------|---------------|
| 14:30<br>bis<br>15:30 | FLEXX<br>RÜCKEN | 19:00<br>bis<br>19:45 | FLEXX<br>HIIT |
|-----------------------|-----------------|-----------------------|---------------|

### KleingruppenTraining

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 13:45<br>bis<br>14:15 | FLEXX<br>FUNCTIONAL |
|-----------------------|---------------------|

## SO LiveTraining



|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 10:00<br>bis<br>11:00 | LES MILLS<br>BODYPUMP |
|-----------------------|-----------------------|

