



KURSPLAN 2022/2023

vom 03.10.2022 bis 28.05.2023

Hab Spaß. Gib alles. Fühl dich wohl.

MO LiveTraining



09:30 bis 09:55	FLEXX BODYSWING KR 1	18:30 bis 19:00	FLEXX INDOORCYCLING KR 3
10:00 bis 10:30	FLEXX RÜCKEN KR 1	18:40 bis 19:25	LES MILLS LMI STEP KR 1
10:30 bis 11:00	FLEXX STRETCHING 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
17:30 bis 18:30	LES MILLS BODYPUMP KR 1		

KleingruppenTraining

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

eGYM

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

DO LiveTraining



16:30 bis 17:25	LES MILLS BODYBALANCE KR 1	18:00 bis 18:30	FLEXX BODYSWING KR 2
17:30 bis 18:30	LES MILLS BODYPUMP KR 1	18:30 bis 19:30	FLEXX INDOORCYCLING KR 3
18:35 bis 19:35	NEU ZUMBA KR 1		

KINDERSPORT

im GSV FLEXX e.V.

- 4 - 6 Jahre
- 7 - 9 Jahre



DI LiveTraining



17:00 bis 17:30	LES MILLS CORE KR 1	18:40 bis 19:10	LES MILLS BODYBALANCE KR 1
17:35 bis 18:35	LES MILLS LMI STEP KR 1	19:00 bis 20:00	FLEXX INDOORCYCLING KR 3
16:00 bis 17:00	FLEXX MUSKELINTENSIV GR	19:15 bis 20:00	FLEXX RÜCKEN GR

KleingruppenTraining

Kinderbetreuung

0 - 4 Jahre

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

FR LiveTraining



09:50 bis 10:30	NEU ZUMBA KR 1	17:35 bis 18:05	LES MILLS CORE KR 1
10:35 bis 11:35	FLEXX INDOORCYCLING KR 3	18:10 bis 18:55	LES MILLS BODYCOMBAT KR 1
16:00 bis 16:30	FLEXX RÜCKEN KR 1	19:00 bis 19:30	LES MILLS BODYBALANCE KR 1
17:00 bis 17:30	LES MILLS BODYPUMP KR 1		

KleingruppenTraining

09:15 bis 09:45	FLEXX KREISTRAINING KR 2	18:00 bis 19:00	FLEXX FUNCTIONAL RÜCKEN GR
15:00 bis 16:00	FLEXX MUSKELINTENSIV GR	19:00 bis 19:15	FLEXX ML-T ZIRKEL GR
16:35 bis 17:00	FLEXX KREISTRAINING KR 2		

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

✓ Dieser Kurs findet vorübergehend virtuell statt.

LES MILLS VIRTUELLE KURSE

Den Kursplan findet ihr online unter www.flexx.de

täglich ganztags von 15 min nach Studioöffnung bis 15 min vor dem Schließen des Studios.

SA LiveTraining



10:00 bis 11:00	NEU ZUMBA KR 1	17:00 bis 18:00	LES MILLS BODYPUMP KR 1
-----------------	-----------------------	-----------------	--------------------------------

SO LiveTraining



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

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.



www.flexx.de