



KURSPLAN 2022/2023 vom 03.10.2022 bis 28.05.2023

Hab Spaß. Gib alles. Fühl dich wohl.

MO LiveTraining



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

KleingruppenTraining

17:30 bis 18:00	FLEXX FUNCTIONAL
-----------------------	---------------------

DI LiveTraining



09:30 bis 10:30	LES MILLS BODYPUMP	19:00 bis 19:45	LES MILLS CORE
10:30 bis 11:00	FLEXX STEP 30	19:50 bis 20:20	FLEXX FLEXIBILITY
18:00 bis 19:00	LES MILLS BODYPUMP		

KleingruppenTraining

18:30 bis 19:00	FLEXX FUNCTIONAL
-----------------------	---------------------

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 19:40	LES MILLS CORE 45
17:00 bis 17:45	FLEXX HIIT		

KleingruppenTraining

10:00 bis 10:30	FLEXX FUNCTIONAL
-----------------------	---------------------

DO LiveTraining



17:30 bis 18:15	FLEXX HIIT	19:20 bis 19:50	FLEXX FLEXIBILITY
18:15 bis 19:15	LES MILLS BODYPUMP		

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.

FR LiveTraining



09:30 bis 10:15	FLEXX HIIT	18:00 bis 19:00	LES MILLS BODYPUMP
10:30 bis 11:00	FLEXX STEP 30	19:00 bis 20:00	LES MILLS BODYBALANCE
14:30 bis 15:30	FLEXX RÜCKEN		

KleingruppenTraining

17:15 bis 17:45	FLEXX FUNCTIONAL
-----------------------	---------------------

SO LiveTraining



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

KLEINGRUPPEN TRAINING

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).

Bitte informiert euch tagesaktuell unter www.flexx.de



Hotline 03727/51 62

flexx.de