KURSPLAN 2019

vom 03.06.2019 bis 29.09.2019

Hab Spaß. Gib alles.
Fühl dich wohl.

MONTAG
Live-Training

09:30 bis 10:00	FLEXX BODYSWING (KR 2)	17:30 bis 18:30	LesMills BODYPUMP (KR 1)
10:00 bis 11:00	FLEXX RÜCKEN (KR 1)	18:35 bis 19:05	LesMills CXWORX (KR 1)
14:00 bis 15:00	FLEXX SENIORENGYM (KR 1)	19:10 bis 19:50	LesMills LMI STEP (KR 1)
16:30 bis 17:25	FLEXX RÜCKEN (KR 1)	19:50 bis 20:50	LesMills BODYBALANCE (KR 2)

KleingruppenTraining

17:30 bis 18:30	FLEXX KREISTRAINING (KR 4)

DIENSTAG
Live-Training

09:30 bis 10:30	LesMills BODYPUMP (KR 1)	18:35 bis 19:05	LesMills CXWORX (KR 1)
10:35 bis 11:35	FLEXX INDOORCYCLING (KR 3)	19:10 bis 20:10	LesMills BODYPUMP (KR 1)
17:30 bis 18:30	LesMills LMI STEP (KR 1)	19:10 bis 20:10	FLEXX INDOORCYCLING (KR 3)

KleingruppenTraining

09:30 bis 10:30	FLEXX KREISTRAINING (KR 4)	18:00 bis 19:00	FLEXX RÜCKEN (GR)
17:15 bis 17:45	FLEXX BBP (GR)	19:00 bis 19:20	FLEXX FASZIENTRAINING (GR)

TIPP
ergänzend zu den Kursen eGYM

Hast du schon unser eGYM-System getestet? Es ist aktuell das effektivste Trainingssystem mit App und Internetanbindung und garantiert dir eine völlig neue Trainingserfahrung. Die kostenfreie eGYM Fitness App bietet dir Analysen, Kontrolle und hilfreiche Motivationsfunktionen für dein Training. Als eines der ersten Studios in Chemnitz, kannst du auch diese moderne Trainingsmethode im FLEXX nutzen.

Frage deinen Trainer nach einer Beratung.

MITTWOCH
Live-Training

09:30 bis 10:30	FLEXX RÜCKEN (KR 1)	18:35 bis 19:05	LesMills LMI STEP (KR 1)
10:35 bis 10:55	FLEXX FASZIENTRAINING (KR 1)	19:10 bis 19:40	LesMills CXWORX (KR 1)
14:00 bis 15:00	FLEXX RÜCKEN (KR 1)	19:45 bis 20:45	LesMills BODYPUMP (KR 1)
17:30 bis 18:30	LesMills BODYBALANCE (KR 1)		

DONNERSTAG
Live-Training

17:30 bis 18:30	LesMills BODYPUMP (KR 1)	18:35 bis 19:35	FLEXX INDOORCYCLING (KR 3)
18:35 bis 19:35	FLEXX BODYSWING (KR 2)	19:35 bis 20:35	FLEXX RÜCKEN (KR 1)

KleingruppenTraining

17:30 bis 18:30	FLEXX KREISTRAINING (KR 4)

SAMSTAG
Live-Training

10:00 bis 10:30	LesMills BODYPUMP (KR 1)	17:00 bis 18:00	LesMills BODYPUMP (KR 1)
10:35 bis 11:35	LesMills LMI STEP (KR 1)		

KleingruppenTraining

10:30 bis 11:30	FLEXX RÜCKEN (GR)

FREITAG
Live-Training

09:30 bis 10:30	LesMills BODYPUMP (KR 1)	17:00 bis 17:30	LesMills CXWORX (KR 1)
10:35 bis 11:35	FLEXX INDOORCYCLING (KR 3)	17:35 bis 18:35	LesMills BODYCOMBAT (KR 1)
16:00 bis 16:55	FLEXX RÜCKEN (KR 1)	18:40 bis 19:10	LesMills GRIT (KR 1)

KleingruppenTraining

09:30 bis 10:30	FLEXX KREISTRAINING (KR 4)	10:40 bis 11:40	FLEXX GELENKE (GR)

SONNTAG
Live-Training

10:00 bis 11:00	LesMills BODYPUMP (KR 1)	11:00 bis 11:30	LesMills LMI STEP (KR 1)

www.flexx.de

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, Dipl. Sportlehrern und Sportwissenschaftlern)

Faszien
Training zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes (Faszien). Beugt der Verhärtung und Verklebung der Faszien vor und hält sie geschmeidig.

Rücken
Training verschiedener Muskelgruppen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Minimierung muskulärer Dysbalancen, Verbesserung der Körperhaltung und Kräftigung der Muskulatur.

Gelenke
Stabilisations- und Mobilisationstraining für die Gelenke, Beweglichkeitsverbesserung, Kräftigung der Tiefenmuskulatur.

LesMills VIRTUELLE KURSE (KR 1, KR 3)

Den Kursplan finden Sie online unter
www.flexx-studios.de
täglich ganztags LESMILLS Kurse von 15 min nach Studioöffnung bis 15 min vor dem Schließen des Studios.

Für Frühaufsteher

ab **7:00** Uhr geöffnet mit Gerätetraining und LESMILLS Kursen