

KURSPLAN



Am Alten Turnplatz 2
66450 Bexbach
Tel. 06826-3900

gültig ab 01.10.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.15 – 10.00 Uhr LES MILLS tone	09.15 – 09.45 Uhr BAUCH KILLER	09.15 – 09.45 Uhr Bauch-, Beine- & Po-Gymnastik	08.30 – 09.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	10.15 – 11.00 Uhr *1 Rücken-/HerzKreislauf Zirkel mit Anmeldung	14.00 – 15.00 Uhr FATBURNER STEP BURN IT
10.00 – 10.45 Uhr Latin BODYSTYLING	09.45 – 10.30 Uhr FATBURNER STEP BURN IT	09.45 – 10.30 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	09.30 – 10.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	09.15 – 10.00 Uhr LES MILLS tone	15.00 – 16.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP
11.00 – 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	11.00 – 11.45 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	10.45 – 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	10.15 – 11.00 Uhr*2 Funktionsgymnastik Hüfte/Knie mit Anmeldung	10.30 – 11.15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	
16.30 – 17.15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung		11.00 – 11.45 Uhr*2 Funktionsgymnastik HWS/Schultergürtel mit Anmeldung	10.45 – 11.30 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	11.15 – 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	Sonntag
17.30 – 18.15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	16.00 – 16.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	11.30 – 12.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	16.45 – 17.30 Uhr LES MILLS tone		10.15 – 12.00 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung
18.30 – 19.00 Uhr BAUCH KILLER	17.00 – 18.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	16.00 – 16.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	17.30 – 18.15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	16.30 – 17.15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	ab 11 Uhr wechselnde Sonntag-Special-Kurse Siehe Aushang
19.00 – 19.45 Uhr ZUMBA fitness	18.00 – 18.45 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	17.30 – 18.15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	18.30 – 19.15 Uhr Jumping	17.30 – 18.30 Uhr *2 CROSSX	Bei BODYPUMP & SPINNING benötigt Ihr, bei der ersten
19.15 – 20.15 Uhr *3 SPINNING	19.00 – 19.45 Uhr *1 Rücken-/HerzKreislauf Zirkel mit Anmeldung	17.30 – 18.15 Uhr*3 SPINNING		17.30 – 18.15 Uhr*3 SPINNING	Teilnahme eine Einweisung. Termine an der Anmeldung
	20.00 – 20.45 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	18.30 – 19.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP		18.30 – 19.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	Bitte rechnet bei allen sofort aufeinander folgenden Kursen, mit 5 Minuten Zeit zum Wechseln
		19.00 – 20.00 Uhr *2 CROSSX			

Sonder-Kursräume:

*1 große Halle

*2 Functional-Court

*3 SPINNING-Court