

KURSPLAN



Am Alten Turnplatz 2
66450 Bexbach
Tel. 06826-3900

gültig ab 01.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.15 – 10.00 Uhr tone	09.15 – 09.45 Uhr PILATES	09.15 – 09.45 Uhr Bauch-Beine-Po	08.30 – 09.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	09.15 – 10.00 Uhr tone	14.00 – 15.00 Uhr X FATBURNER STEP BURN IT
10.00 – 10.45 Uhr Latin BODYSTYLING	09.45 – 10.30 Uhr X FATBURNER STEP BURN IT	09.45 – 10.30 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	09.30 – 10.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	10.15 – 11.00 Uhr *1 Rücken-/Herzkreislauf Zirkel mit Anmeldung	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		10.30 – 11.15 Uhr Rückenkraft-/Funktions- Gymnastik	
16.30 – 17.15 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	10.45 – 11.30 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	11.15 – 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	
17.30 – 18.15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	17.00 – 18.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	15.45 – 16.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	16.45 – 17.30 Uhr tone		10.15 – 11.00 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung
18.30 – 19.00 Uhr LES MILLS PILATES	18.00 – 18.30 Uhr LES MILLS PILATES	16.45 – 17.30 Uhr LES MILLS PILATES	17.30 – 18.15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	16.30 – 17.15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	11.00 – 11.45 Uhr LES MILLS PILATES
19.00 – 19.45 Uhr ZUMBA® fitness	18.30 – 19.15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	17.30 – 18.15 Uhr *3 SPINNING®	18.30 – 19.15 Uhr Jumping	17.30 – 18.30 Uhr *2 CROSSX	Bei BODYPUMP & SPINNING benötigt Ihr, bei der ersten Teilnahme, eine Einweisung. Termine an der Anmeldung. Bitte rechnet bei allen sofort aufeinander folgenden Kursen, mit 5 Minuten Zeit zum Wechseln.
19.15 – 20.15 Uhr *3 SPINNING®	19.00 – 19.45 Uhr *1 Rücken-/Herzkreislauf Zirkel mit Anmeldung	17.30 – 18.15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung		17.30 – 18.15 Uhr *3 SPINNING®	
	20.00 – 20.45 Uhr Rückenkraft-/Funktions- Gymnastik	18.30 – 19.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP		18.30 – 19.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	
		18.00 – 19.00 Uhr *2 CROSSX			

Sonder-Kursräume:

***1** große Halle

***2** Functional-Court

***3** SPINNING-Court