

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:15 – 10:00 Uhr tone LES MILLS	09:15 – 09:45 Uhr PILATES LES MILLS	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 LES MILLS	14:00 – 15:00 Uhr X FATBURNER STEP BURN IT
10:00 – 10:45 Uhr latin BODYSTEYLING	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 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	10:45 – 11:30 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	10:30 – 11:15 Uhr Rückenkraft-/Funktions- Gymnastik	 Sportarena Bexbach - seit 1994 -
	13:30 – 14:10 Uhr *4 Wassergymnastik mit Anmeldung	11:30 – 12:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung		11:15 – 12:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	
	14:15 – 14:55 Uhr *4 Wassergymnastik mit Anmeldung	16:00 – 16:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung			
16:30 – 17:15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	16:00 – 16:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	17:30 – 17:15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	16:45 – 17:30 Uhr tone LES MILLS	16:30 – 17:15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	
17:30 – 18:15 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	17:00 – 18:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17:30 – 18:15 Uhr *3  SPINNING	17:30 – 18:15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE		Sonntag
18:15 – 19:00 Uhr LES MILLS PILATES	18:00 – 18:30 Uhr LES MILLS PILATES	18:00 – 19:00 Uhr *2  CROSSX	18:30 – 19:15 Uhr  jumping bellicon	17:30 – 18:30 Uhr *2  CROSSX	10:15 – 11:00 Uhr Rückenfit Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung
19:05 – 19:50 Uhr  ZUMBA fitness	18:30 – 19:15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	18:15 – 18:55 Uhr *4 Wassergymnastik mit Anmeldung	während den Sommermonaten siehe Aushang	17:30 – 18:15 Uhr *3  SPINNING	11:00 – 11:45 Uhr LES MILLS PILATES
19:15 – 20:15 Uhr *3  SPINNING	19:00 – 19:45 Uhr Rücken-/HerzKreislauf Zirkel mit Anmeldung	18:30 – 19:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP		18:30 – 19:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	
	20:00 – 20:45 Uhr Rückenkraft-/Funktions- Gymnastik	19:00 – 19:40 Uhr *4 Wassergymnastik mit Anmeldung	Sonderkursräume: *1 große Halle *2 Functional-Court *3 SPINNING-Court *4 Uni-Bad Homburg		

Bei BODYPUMP & SPINNING benötigt Ihr, bei der ersten Teilnahme, eine Einweisung. Termine an der Anmeldung.

Bitte rechnet bei allen aufeinander folgenden Kursen, mit 5 Minuten zum Wechseln.