

KURSPLAN FITNESS

SC DHfK Leipzig
Fitness- und Gesundheitszentrum

gültig ab 01.11.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00		INDOOR CYCLING 10:15 Uhr MIT ANDREAS KR 5					
16:00	ZIRKELTRAINING 15:00 Uhr MIT FALKO KR 3				ZIRKELTRAINING 15:00 Uhr MIT FALKO KR 3		
17:00	ZIRKELTRAINING 17:00 Uhr MIT FALKO KR 3	DEHNUNG 17:30 Uhr MIT GITTE KR 4		FUNCTIONAL FITNESS 17:00 Uhr MIT RENÉ OUTDOOR / KR 5			KRAFTKREIS 10:30 Uhr MIT ISABELL KR 3
18:00	SLING FITNESS 18:00 Uhr MIT KATHRIN KR 3	PILATES 18:00 Uhr MIT ANETT KR 1	ZIRKELTRAINING 18:00 Uhr MIT FALKO KR 3	HIIT 18:00 Uhr MIT RENÉ OUTDOOR / KR 5	INDOOR CYCLING 17:30 Uhr MIT BERND KR 5	LANGHANTEL 12:00 MIT ISABELL KR 5	
	INDOOR CYCLING 18:00 Uhr MIT BERND KR 5	BODY FIT 18:00 Uhr MIT GITTE KR 4	INDOOR CYCLING 18:00 Uhr MIT JENS KR 5	ZIRKELTRAINING 18:00 Uhr MIT FALKO KR 3	BODY FIT 18:30 Uhr MIT GITTE KR 4		
		LANGHANTEL 18:00 Uhr MIT BERND KR 5	PILATES 18:15 Uhr MIT CARO KR 1		STEPP AEROBIC 18:45 Uhr MIT STEFFI KR 5		
		FUNCTIONAL FITNESS 19:00 Uhr MIT LINA KR 3					
19:00	DANCE AEROBIC 19:00 Uhr MIT STEFFI KR 4	BAUCH SPEZIAL 19:00 Uhr MIT GITTE KR 4		INDOOR CYCLING 19:00 Uhr MIT JENS KR 5	SLING FITNESS 19:00 Uhr MIT KATHRIN KR 3		
	HOT IRON 19:15 Uhr MIT JAN KR 5	INDOOR CYCLING 19:00 Uhr MIT BERND KR 5	BODY FIT 19:30 Uhr MIT GITTE KR 4				
	ZIRKELTRAINING 19:30 Uhr MIT GITTE KR 3		YIN YOGA 19:30 Uhr ¹ MIT ELMAS KR 1				
20:00	FUNCTIONAL FITNESS 20:00 Uhr ¹ MIT LUCAS OUTDOOR / KR 4	YOGA 20:00 Uhr MIT SILVIA KR 1		LANGHANTEL 20:10 Uhr MIT KATHRIN KR 4			
	HOT IRON 20:15 Uhr MIT JAN KR 5						

¹ Teilnahme nur mit Online-Anmeldung
bis Sonntag, 18:00 Uhr

- Kursbereich Ausdauer
- Kursbereich Balance
- Kursbereich Kraft

www.scdhfk-sportfamilie.de

