

# KURSPLAN FITNESS

SC DHfK Leipzig  
Fitness- und Gesundheitszentrum

gültig ab 01.11.2023

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

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

- Kursbereich Ausdauer
- Kursbereich Balance
- Kursbereich Kraft

[www.scdhfk-sportfamilie.de](http://www.scdhfk-sportfamilie.de)

