KURSPLAN REHA & GESUNDHEIT

MIT OKSANA

SC DHfK Leipzig Fitness- und Gesundheitszentrum

			guilig	ub 01.10.2025
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
WIRBELSÄULEN-	KREISTRAINING	OSTEOPOROSE	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 8:45 Uhr MIT SVENJA KR 4	KREISTRAINING
GYMNASTIK	9:00 Uhr (75 min)	9:15 Uhr		9:00 Uhr (75 min)
9:30 Uhr	STUDIOTRAINER	MIT CARO		STUDIOTRAINER
MIT SVENJA KR 2	KR 3	KR 2		KR 3
WIRBELSÄULEN-	WIRBELSÄULEN-	KREISTRAINING	KREISTRAINING	GEFÄBSPORT
Gymnastik	GYMNASTIK	9:00 Uhr (75 min)	9:15 Uhr (<i>75 min</i>)	9:00 Uhr
9:30 uhr	9:15 Uhr	MIT CHRISTINE	STUDIOTRAINER	MIT ANNA
Mit Marc Kr 5	MIT FALKO KR 4	KR 3	KR 3	KR 1
SENIOREN	WIRBELSÄULEN-	ASTHMA/	WIRBELSÄULEN-	OSTEOPOROSE
Linedange	Gymnastik	LUNGENSPORT	GYMNASTIK	10:00 Uhr
9:30 Uhr	10:15 Uhr	9:45 Uhr	10:00 Uhr	MIT LINA
Mit Brigitte KR 4	MIT MARC KR 4	MIT OKSANA KR 4	MIT FALKO KR 2	KR 4
WIRBELSÄULEN-	WIRBELSÄULEN-	WIRBELSÄULEN-	WIRBELSÄULEN-	(NORDIC) WALKING
GYMNASTIK	GYMNASTIK	GYMNASTIK	GYMNASTIK	10:00 Uhr
10:30 Uhr	10:30 Uhr	10:30 Uhr	10:00 Uhr	MIT ANNA
MIT SVENJA KR 2	MIT FALKO KR 1	MIT CARO KR 2	MIT SVENJA KR 4	OUTDOOR
WIRBELSÄULEN-	KREISTRAINING	ASTHMA/	SENIOREN-FIT-MIX	KREISTRAINING
Gymnastik	10:15 Uhr <i>(75 min)</i>	LUNGENSPORT	11:00 Uhr (90 min)	10:30 Uhr (75 min)
10:30 Uhr	MIT OKSANA	11:00 Uhr	MIT SVENJA	MIT CARO
Mit Marc Kr 5	KR 3	MIT OKSANA KR 4	KR 4	KR 3
SENIOREN	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 11:45 Uhr <i>(45 min)</i> MIT FALKO KR 1	HERZSPORT	WIRBELSÄULEN-	WIRBELSÄULEN-
Linedance		13:00 Uhr	GYMNASTIK	GYMNASTIK
11:30 Uhr		MIT FINN KR 1	11:15 Uhr	11:15 Uhr
Mit Brigitte KR 4		MIT OKSANA KR 2	MIT FALKO KR 5	MIT LINA KR 4
WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 11:30 Uhr (45 min) MIT SVENJA KR 2	BEWEGUNG/ KOORDINATION 11:30 Uhr MIT OKSANA KR 4	SENIOREN-FIT-MIX 13:00 Uhr (75 min) MIT LINA KR 4		HERZSPORT 13:30 Uhr (90 min) MIT MARC KR 1 MIT FINN KR 2
	SENIOREN-FIT-MIX 11:45 Uhr (75 min) MIT MANDY KR 5			
	HERZSPORT 13:30 Uhr (90 min)			

KREISTRAINING

15:00 Uhr

GESUNDER RÜCKEN

MIT MARC

Gesundheitssport

Zirkeltraining

			MIT FALKO KR 3	
KREISTRAINING 15:00 Uhr MIT FALKO KR 2	KREISTRAINING 16:00 Uhr MIT FALKO KR 3	KREISTRAINING 14:30 Uhr (75 min) MIT CHRISTINE KR 3	GESUNDER RÜCKEN 16:45 Uhr MIT FINN KR 4	KREISTRAINING 15:00 Uhr MIT FALKO KR 3
GESUNDER RÜCKEN 17:00 Uhr MIT LINA KR 5	GESUNDER RÜCKEN 18:00 Uhr Trainer KR 2	GESUNDER RÜCKEN 17:00 Uhr MIT NATHALIE KR 4	GESUNDER RÜCKEN 18:00 Uhr MIT FINN KR 4	GESUNDER RÜCKEN 17:00 Uhr (45 min) MIT FABIAN KR 4
GESUNDER RÜCKEN 17:00 Uhr MIT ELENA KR 4	BACK IN BALANCE 19:00 Uhr TRAINER KR 2	GESUNDER RÜCKEN 18:15 Uhr MIT NATHALIE KR 4	KREISTRAINING 18:00 Uhr STUDIOTRAINER KR 3	
GESUNDER RÜCKEN 18:00 Uhr MIT LINA KR 4	BACK IN BALANCE 20:00 Uhr TRAINER KR 2		GESUNDER RÜCKEN 18:00 Uhr MIT MARC KR 2	
GESUNDER RÜCKEN 19:00 Uhr MIT LINA KP 2		70%	GESUNDER RÜCKEN 19:15 Uhr (45 min) MIT PHILLIP	Stoffwechseltrainir