

KURSPLAN FITNESS

SC DHfK Leipzig
Fitness- und Gesundheitszentrum
gültig ab 01.02.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

10:00

INDOOR CYCLING

9:15 Uhr
MIT ANDREAS
KR 5

16:00

ZIRKELTRAINING

15:00 Uhr
MIT STUDIOTRAINER
KR 3

ZIRKELTRAINING

15:00 Uhr
MIT STUDIOTRAINER
KR 3

Sonntag

17:00

ZIRKELTRAINING

17:00 Uhr
MIT STUDIOTRAINER
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 STUDIOTRAINER
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 STUDIOTRAINER
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 
MIT MELANIE
KR 1

20:00

FUNCTIONAL FITNESS

20:00 Uhr 
MIT LUCAS
OUTDOOR / KR 4

YOGA

20:00 Uhr
MIT SILVIA
KR 1

LANGHANTEL

20:10 Uhr
MIT DAMIAN
KR 4

HOT IRON

20:00 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

