

KURSPLAN REHA & GESUNDHEIT

SC DHfK Leipzig
Fitness- und Gesundheitszentrum
gültig ab 01.04.2025

VORMITTAG

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 9:30 Uhr MIT SVENJA KR 2	KREISTRAINING 9:00 Uhr MIT STUDIOTRAINER KR 3	OSTEOPOROSE 9:00 Uhr MIT CARO KR 2	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 9:00 Uhr MIT SVENJA KR 4	KREISTRAINING 9:00 Uhr MIT STUDIOTRAINER KR 3
	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 9:30 Uhr MIT MICHA KR 5	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 9:00 Uhr MIT FALKO KR 4	KREISTRAINING 9:00 Uhr MIT CHRISTINE KR 3	KREISTRAINING 9:00 Uhr MIT STUDIOTRAINER KR 3	GEFÄßSPORT 9:00 Uhr MIT ANNA KR 1
	SENIOREN LINEDANCE 10 Uhr MIT BRIGITTE KR 4	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 10:15 Uhr MIT MARC KR 4	ASTHMA/LUNGENSport 10:00 Uhr MIT OKSANA KR 4	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 10:15 Uhr MIT FALKO KR 2	OSTEOPOROSE 10:15 Uhr MIT LINA KR 4
	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 10:45 Uhr MIT SVENJA KR 2	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 10:15 Uhr MIT FALKO KR 1	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 10:15 Uhr MIT CARO KR 2	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 10:15 Uhr MIT SVENJA KR 4	(NORDIC) WALKING 10:00 Uhr MIT ANNA OUTDOOR
	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 10:45 Uhr MIT MICHA KR 5	KREISTRAINING 10:15 Uhr MIT OKSANA KR 3	ASTHMA/LUNGENSport 11:15 Uhr MIT OKSANA KR 4	SENIOREN-FIT-MIX 11:30 Uhr (75 min) MIT SVENJA KR 4	KREISTRAINING 10:15 Uhr MIT CARO KR 3
	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 12:00 Uhr (45 min) MIT SVENJA KR 2	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 11:30 Uhr (45 min) MIT FALKO KR 4	HERZSPORT 13:00 Uhr MIT OKSANA KR 2	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 11:30 Uhr MIT FALKO KR 5	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 11:30 Uhr MIT LINA KR 4
		BEWEGUNG/KOORDINATION 11:30 Uhr MIT OKSANA KR 1	SENIOREN-FIT-MIX 13:00 Uhr (75 min) MIT LEON KR 4		HERZSPORT 12:00 Uhr (90 min) MIT MARC KR 1
		SENIOREN-FIT-MIX 11:30 Uhr (75 min) MIT MANDY KR 5			HERZSPORT 13:30 Uhr (90 min) MIT MARC KR 1
		HERZSPORT 13:30 Uhr (90 min) MIT OKSANA KR 4		KREISTRAINING 15:00 Uhr MIT STUDIOTRAINER KR 3	
	KREISTRAINING 15:00 Uhr MIT FALKO KR 2	KREISTRAINING 16:00 Uhr MIT MICHA KR 3	KREISTRAINING 14:30 Uhr MIT CHRISTINE KR 3	GESUNDER RÜCKEN 16:45 Uhr MIT ANNA KR 4	KREISTRAINING 15:00 Uhr MIT STUDIOTRAINER KR 3
	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 17:00 Uhr MIT FALKO KR 5	GESUNDER RÜCKEN 18:00 Uhr MIT DOMINIK KR 2	GESUNDER RÜCKEN 17:00 Uhr MIT DOMINIK KR 4	GESUNDER RÜCKEN 18:00 Uhr MIT ANNA KR 4	
	GESUNDER RÜCKEN 17:00 Uhr MIT JONAS KR 5	BACK IN BALANCE 19:15 Uhr MIT DOMINIK KR 2	GESUNDER RÜCKEN 18:15 Uhr MIT DOMINIK KR 4	KREISTRAINING 18:00 Uhr MIT STUDIOTRAINER KR 3	
	GESUNDER RÜCKEN 18:15 Uhr MIT JONAS KR 4			GESUNDER RÜCKEN 18:00 Uhr MIT MARC KR 2	
	GESUNDER RÜCKEN 19:30 Uhr MIT JONAS KR 2			GESUNDER RÜCKEN 19:15 Uhr (45 min) MIT ANNA KR 4	
				GESUNDER RÜCKEN 19:15 Uhr MIT MARC KR 4	

NACHMITTAG

Stoffwechseltraining ■
Gesundheitsport ■
Zirkeltraining ■