

# KURSPLAN FITNESS

SC DHfK Leipzig  
Fitness- und Gesundheitszentrum

gültig ab 01.04.2025

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 JET  
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**

11:00  
MIT DIANA  
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](http://www.scdhfk-sportfamilie.de)

