

KURSPLAN FITNESS

SC DHfK Leipzig
Fitness- und Gesundheitszentrum
gültig ab 01.01.2026

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

09:00

INDOOR CYCLING
09:15 Uhr
MIT ANDREAS
KR 5

15:00

ZIRKELTRAINING
15:00 Uhr
MIT STUDIOTrAINER
KR 3

17:00

SLING FITNESS
17:30-18:15 Uhr
MIT KATHRIN
KR 3

18:00

SLING FITNESS
18:15-19:00 Uhr
MIT KATHRIN
KR 3

INDOOR CYCLING
18:00 Uhr
MIT BERND
KR 5

19:00

DANCE AEROBIC
19:00 Uhr
MIT STEFFI
KR 4

HOT IRON
19:00 Uhr
MIT JAN
KR 5

ZIRKELTRAINING
19:30 Uhr
MIT GITTE
KR 3

20:00

FUNCTIONAL FITNESS
20:00 Uhr
MIT LUCAS
KR 4

HOT IRON
20:00 Uhr
MIT JAN
KR 5

DEHNUNG
17:30 Uhr
MIT GITTE
KR 4

PILATES
18:00 Uhr
MIT ANETT
KR 1

BODY FIT
18:00 Uhr
MIT GITTE
KR 4

LANGHANTEL
18:00 Uhr
MIT BERND
KR 5

FUNCTIONAL FITNESS
19:00 Uhr
MIT LINA
KR 3

BAUCH SPEZIAL
19:00 Uhr
MIT GITTE
KR 4

INDOOR CYCLING
19:00 Uhr
MIT BERND
KR 5

YOGA
20:00 Uhr
MIT SILVIA
KR 1

FUNCTIONAL FITNESS
17:00 Uhr
MIT RENÉ
KR 5

HIIT
18:00 Uhr
MIT RENÉ
KR 5

INDOOR CYCLING
17:30 Uhr
MIT BERND
KR 5

INDOOR CYCLING
18:00 Uhr
MIT KATHRIN
KR 5

PILATES
18:15Uhr
MIT CARO
KR 1

BODY FIT
19:30 Uhr
MIT GITTE
KR 4

YIN YOGA
19:30 Uhr
MIT MELANIE
KR 1

INDOOR CYCLING
19:00 Uhr
MIT BERND
KR 5

SLING FITNESS
19:00 Uhr
MIT KATHRIN
KR 3

ZIRKELTRAINING
15:00 Uhr
MIT STUDIOTrAINER
KR 3

INDOOR CYCLING
17:30 Uhr
MIT BERND
KR 5

BODY FIT
18:30 Uhr
MIT GITTE
KR 4

STEPP AEROBIC
18:45 Uhr
MIT STEFFI
KR 5

Sonntag

KRAFTKREIS
10:30 Uhr
MIT JET
KR 3

LANGHANTEL
11:00 Uhr
MIT DIANA/STEFAN
KR 5

- Kursbereich Ausdauer
- Kursbereich Balance
- Kursbereich Kraft

www.scdhfk-sportfamilie.de

