KURSPLAN FITNESS

SC DHfK Leipzig
Fitness- und Gesundheitszentrum

gültig ab 01.11.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00		**INDOOR CYCLING** 09:15 Uhr MIT ANDREAS KR 5					
15:00							**KRAFTKREIS** 10:30 Uhr MIT SIMON KR 3
							LANGHANTEL 11:00 Uhr MIT DIANA/STEFAN KR 5
17:00		**DEHNUNG** 17:30 Uhr MIT GITTE KR 4		**FUNCTIONAL FITNESS** 17:00 Uhr MIT RENÉ KR 5	**KLASSISCHES PILATES Level 2-3** 16:45 Uhr MIT SYLVIA KR 6		
18:00	**SLING FITNESS** 18:00-19:00 Uhr MIT KATHRIN KR 3	**PILATES** 18:00 Uhr MIT MELANIE KR 6	**INDOOR CYCLING** 18:00 Uhr MIT KATHRIN KR 5	**HIIT** 18:00 Uhr MIT RENÉ KR 5	**KLASSISCHES PILATES Level 1** AB 01.01.27 17:45 Uhr MIT SYLVIA KR 6		
	INDOOR CYCLING 18:00 Uhr MIT BERND KR 5	**BODY FIT** 18:00 Uhr MIT GITTE KR 4	**PILATES** 18:15Uhr MIT CARO KR 6		**INDOOR CYCLING** 17:30 Uhr MIT BERND KR 5		
		LANGHANTEL 18:00 Uhr MIT BERND KR 5			**BODY FIT** 18:30 Uhr MIT GITTE KR 4		
					HATHA YOGA 18:45 Uhr MIT TOM KR 6		
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 BERND KR 5	**SLING FITNESS** 19:00 Uhr MIT KATHRIN KR 3		
	HOT IRON 19:00 Uhr MIT JAN KR 5	**INDOOR CYCLING** 19:00 Uhr MIT BERND KR 5	**BODY FIT** 19:30 Uhr *(75 min)* MIT GITTE KR 4				
	ZIRKELTRAINING 19:30 Uhr MIT GITTE KR 3	**FASZIO** 19:00 Uhr MIT MELANIE KR 6	**YIN YOGA** 19:30 Uhr MIT MELANIE KR 6				
20:00	**FUNCTIONAL FITNESS** 20:00 Uhr MIT LUCAS KR 4	**YOGA** 20:00 Uhr (90 min) MIT SILVIA KR 6		**LANGHANTEL** 20:10 Uhr MIT KATHRIN KR 5			
	HOT IRON 20:00 Uhr MIT JAN KR 5						

Kursbereich Ausdauer
Kursbereich Entspannung
Kursbereich Kraft

Kursbuchung über FGZ-App