

KURSPLAN FITNESS

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

VORMITTAG

10.15 - 11.30 Uhr
POWER CYCLING
ADREAS KR 5

10.30 - 11.30 Uhr
QIGONG
NICOLETA KR 1

NACHMITTAG

17.00 - 18.00 Uhr
ZIRKELTRAINING
BEATRICE KR 2

16.30 - 17.30 Uhr
BAUCH BEINE PO
SANDRA KR 4

17.00 - 17.50 Uhr
FIT IN DEN SCHNEE
RENÉ KR 5

17.30 - 18.00 Uhr
DEHNUNG
GITTE KR 4

16.45 - 17.45 Uhr
FUNKTIONELLES TRAINING
KATHRIN KR 5

11.15 - 12.15 Uhr
FITNESS KRAFTKREIS
SVEN / MICHAEL KR 2

12.30 - 13.30 Uhr
BODYFIT
SVEN / MICHAEL KR 5

17.50 - 18.50 Uhr
NORDIC/WALKING
SUSANN OUTDOOR

17.45 - 18.45 Uhr
INDOOR CYCLING
KATHRIN KR 5

ABEND

18.00 - 19.00 Uhr
PILATES
ANETT KR 4

18.00 - 19.00 Uhr
BODYFIT
GITTE KR 4

18.00 - 19.30 Uhr
INDOOR CYCLING
JENS KR 5

18.00 - 18.50 Uhr
HIIT
RENÉ KR 5

19.00 - 19.45 Uhr
SLING TRAINING
KATHRIN KR 2

11.00 - 12.00 Uhr
FITNESS KRAFTKREIS
SVEN / MICHAEL KR 2

18.00 - 18.45 Uhr
SLING TRAINING
BEATRICE KR 2

18.00 - 19.00 Uhr
LANGHANTEL
BERND KR 5

18.00 - 19.00 Uhr
FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING
MARKUS KR 2

18.00 - 19.15 Uhr
QIGONG
NICOLETA KR 1

18.35 - 19.50 Uhr
BODYFIT
GITTE KR 4

12.30 - 13.30 Uhr
BODYFIT
SVEN / MICHAEL KR 5

18.00 - 19.00 Uhr
INDOOR CYCLING
BERND KR 5

18.00 - 19.00 Uhr
PILATES
ANETT KR 1

18.30 - 19.30 Uhr
PILATES
CARO KR 1

19.00 - 20.00 Uhr
INDOOR CYCLING
JENS KR 5

18.50 - 19.50 Uhr
STEPP AEROBIC
Steffi KR 5

19.00 - 20.00 Uhr
DANCE AEROBIC
STEFFI KR 4

19.00 - 20.30 Uhr
FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING
PHILLIP KR 2

18.30 - 19.30 Uhr
RÜCKENFIT PRÄVENTION
ELISA KR 3

19.15 - 20.15 Uhr
BODYFIT
SANDRA KR 1

19.00 - 20.00 Uhr
HOT IRON
JAN KR 5

19.00 - 19.30 Uhr
BAUCH SPEZIAL
GITTE KR 4

19.30 - 20.00 Uhr
FASZIEN TRAINING
ELISA KR 3

20.10 - 21.10 Uhr
LANGHANTEL
PHILLIP KR 5

19.30 - 20.30 Uhr
FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING
GITTE KR 2

19.00 - 20.00 Uhr
INDOOR CYCLING
BERND KR 5

19.30 - 20.45 Uhr
BODY FIT
GITTE KR 4

20.00 - 21.15 Uhr
BLACKROLL® MOVES
ELISA KR 4

19.30 - 20.30 Uhr
ZUMBA
ULRIKE KR 4

19.30 - 21.30 Uhr
HIP HOP & SHOWTANZ
KAROLIN KR 5

20.00 - 21.00 Uhr
HOT IRON
JAN KR 5

20.00 - 21.30 Uhr
YOGA
SILVIA KR 1

Training zur Kräftigung

Training für Ausdauer und/oder Koordination

Sanftes Training

Neuer Kurs

Änderungen vorbehalten



KURSPLAN REHA UND GESUNDHEIT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. RASSER KR 3	9.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING R. SCHOLZ KR 2	9.00 Uhr (75 min) OSTEOPOROSE C. NAUMANN KR 3	8.45 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. RASSER KR 4	9.00 Uhr OSTEOPOROSE F. KADE KR 4
9.30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. THOMAS KR 5	9.00 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK A. SEILER KR 4	9.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING C. MATTHIES KR 2	9.15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. THOMAS KR 3	9.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING E. RENNER KR 2
9.30 Uhr DIABETESSPORT O. KORIATCHENKO KR 1	9.15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK F. SCHNABL KR 1	9.45 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK A. SEILER KR 1	9.15 Uhr (75 min) KREISTRAINING R. SCHOLZ KR 2	9.00 Uhr GEFÄßSPORT A. SEILER KR 1
9.30 Uhr SENIOREN LINEDANCE B. HODAK KR 4	10.15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK A. SEILER KR 4	9.45 Uhr ASTHMA/LUNGENSORT O. KORIATCHENKO KR 4	10.00 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. RASSER KR 4	10.00 Uhr OSTEOPOROSE F. KADE KR 4
10.30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. RASSER KR 3	10.30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK F. SCHNABL KR 1	10.15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK C. NAUMANN KR 3	10.15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. THOMAS KR 3	10.00 Uhr (NORDIC) WALKING A. SEILER OUTDOOR
10.30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. THOMAS KR 5	10.30 Uhr (75 min) KREISTRAINING J. SCHMIDT KR 2	10.30 Uhr (60min) KREISTRAINING C. MATTHIES KR 2	11.00 Uhr (90 min) SENIOREN-FIT-MIX S. RASSER KR 4	10.30 Uhr (75 min) KREISTRAINING C. NAUMANN KR 2
11.30 Uhr SENIOREN LINEDANCE B. HODAK KR 4	11.30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK F. SCHNABL KR 1	11.00 Uhr ASTHMA/LUNGENSORT O. KORIATCHENKO KR 4	11.15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK F. SCHNABL KR 5	11.15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK F. KADE KR 4
11.30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. RASSER KR 3	11.30 Uhr BEWEGUNG/KOORDINATION O. KORIATCHENKO KR 4	11.15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK C. NAUMANN KR 3		14.00-15.30 Uhr HERZSPORT R. SCHOLZ J. ALLENDORF KR 1/KR 3
	11.45 Uhr (75 min) SENIOREN-FIT-MIX M. KREUSCHE KR 5	13.00 Uhr HERZSPORT J. ALLENDORF KR 1/ O. KORIATCHENKO KR 3		
	13.30 Uhr HERZSPORT R. SCHOLZ O. KORIATCHENKO KR 4	14.00 Uhr (90 min) SENIOREN-FIT-MIX M. KREUSCHE KR 4		
16.00 Uhr KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2	16.00 Uhr KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2	15.30 Uhr (75 min) KREISTRAINING C. MATTHIES KR 2	15.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2	
17.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN E. RENNER KR 5	16.00 Uhr SPORT NACH KREBSERKRANKUNG O. KORIATCHENKO KR 5	17.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. THOMAS KR 4	16.45 Uhr GESUNDER RÜCKEN R. SCHOLZ KR 4	16.30 Uhr KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2
17.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN R. SCHOLZ KR 4	18.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. RASSER KR 3	18.15 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. THOMAS KR 4	17.45 Uhr (75 min) KREISTRAINING STUDIO TRAINER KR 2	17.00 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. RASSER KR 4
18.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN E. RENNER KR 1	19.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. RASSER KR 1		17.50 Uhr GESUNDER RÜCKEN R. SCHOLZ KR 4	17.45 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. RASSER KR 4
18.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN A. SEILER KR 3	19.00 Uhr BACK IN BALANCE J. ALLENDORF KR 3		18.10 Uhr GESUNDER RÜCKEN M. WARNECKE KR 3	19.00 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK S. LÜTZKENDORF KR 2
19.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN A. SEILER KR 3	20.00 Uhr BACK IN BALANCE J. ALLENDORF KR 3		19.15 Uhr GESUNDER RÜCKEN M. WARNECKE KR 3	

Stoffwechseltraining ■

Gesundheitssport ■

Zirkeltraining ■

Änderungen vorbehalten



SC DHfK Leipzig e.V.
Fitness- und Gesundheitssport



KURSPLAN

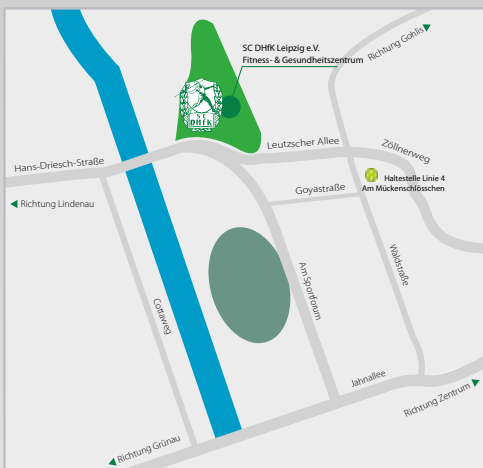
REHA- & GESUNDHEITSSPORT

AB JULI 2017

Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit
ist alles nichts.

A. Schopenhauer

 **Sparkasse
Leipzig**




BERATUNGSZEITEN

Dienstag	11.00 - 12.00	15.30 - 17.00 Uhr
Mittwoch		13.30 - 15.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN

	Studio	Sauna
Montag	09.00 - 22.30	10.00 - 22.00 Uhr
Dienstag	08.30 - 22.30	10.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	08.30 - 22.30	10.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag	08.30 - 22.00	10.00 - 21.30 Uhr
Freitag	08.30 - 22.00	10.00 - 21.30 Uhr
Samstag	10.00 - 17.00	10.00 - 16.30 Uhr
Sonntag	10.00 - 16.00	10.00 - 15.30 Uhr

 Aktuelle Aktionen finden Sie bei Facebook:
www.fb.com/fgzleipzig

Fitness- & Gesundheitszentrum
Am Sportforum 10 - 04105 Leipzig
Telefon 0341- 982 11 23 - Fax 0341 - 982 11 26
www.scdhfk.de - E-Mail info@scdhfk.de