

SOMMERPLAN FITNESS

des Fitness- und Gesundheitssportzentrums des SC DHfK Leipzig | gültig ab 27.07.2020*

*Änderungen vorbehalten



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15:00				ENTSPANNUNG 15:30 Uhr MIT ELISA KR 4		OUTDOORTRAINING 10:00-12:30 Uhr MIT LÜTZE Beachplatz
16:00		BAUCH BEINE PO 16:30 Uhr MIT SANDRA KR 4				
17:00	ZIRKELTRAINING 17:00 Uhr MIT BEA KR 3	DEHNUNG 17:30 Uhr MIT GITTE KR 4	ZIRKELTRAINING 17:30 Uhr MIT MARKUS KR 3	FUNKTIONELLES TRAINING 17:00 Uhr MIT RENÉ Beachplatz / KR 5		Sonntag
18:00	SLING 18:00 Uhr MIT BEA KR 3	PILATES 18:00 Uhr MIT ANETT KR 1	INDOOR CYCLING 18:00 Uhr MIT JENS KR 5	HIIT 18:00 Uhr MIT RENÉ Beachplatz / KR 5	BODY FIT 18:30 Uhr MIT GITTE KR 4	LANGHANTEL 10:00 Uhr MIT WEGE KR 5
	PILATES 18:00 Uhr MIT ANETT KR 4	BODY FIT 18:00 Uhr MIT GITTE KR 4	RÜCKEN FIT 18:15 Uhr MIT ELISA KR 2		STEP AEROBIC 18:45 Uhr MIT STEFFI KR 5	ZIRKELTRAINING 11:30 Uhr MIT WEGE KR 3
	INDOOR CYCLING 18:00 Uhr MIT BERND KR 5	LANGHANTEL 18:00 Uhr MIT BERND KR 5	PILATES 18:30 Uhr MIT CARO KR 1			
19:00	DANCE AEROBIC 19:00 Uhr MIT STEFFI KR 4	ZIRKELTRAINING 19:00 Uhr MIT PHILLIP KR 3	FREILUFTFITNESS 19:00 Uhr MIT MARKUS Beachplatz	INDOOR CYCLING 19:00 Uhr MIT JENS KR 5	SLING 19:00 Uhr MIT KATHRIN KR 3	
	YIN YOGA 19:00 Uhr MIT MARIA KR 1	BAUCH SPEZIAL 19:00 Uhr MIT GITTE KR 4	BODY FIT 19:30 Uhr MIT GITTE KR 4			
	HOT IRON 19:00 Uhr MIT JAN KR 5	INDOOR CYCLING 19:00 Uhr MIT BERND KR 5				
	ZIRKELTRAINING 19:30 Uhr MIT GITTE KR 3	ZUMBA 19:30 Uhr MIT CINDY KR 4				
20:00	BLACKROLL MOVES 20:00 Uhr MIT ELISA KR 4	YOGA 20:00 Uhr MIT SILVIA KR 1		LANGHANTEL 20:00 Uhr MIT PHILLIP KR 5		
	HOT IRON 20:00 Uhr MIT JAN KR 5					

- Ausdauerorientiertes Training zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Herz-Kreislauf-Systems
- Sanftes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und zum Ausgleich von Körper & Geist
- Kraftorientiertes Training zur Verbesserung der muskuloskeletalen Kraft sowie Stabilität und Haltung

Bitte beachtet:
Die Kurse sind aufgrund der Hygieneregeln auf eine bestimmte TN-Zahl beschränkt, daher meldet euch bitte über das Buchungssystem für eure Kurse an.
→ www.scdhfk-fitness.de