

KURSPLAN FITNESS

des Fitness- und Gesundheitssportzentrums des SC DHfK Leipzig | gültig ab 05.10.2020*

*Änderungen vorbehalten



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15:00		INDOOR CYCLING 10:00 Uhr MIT ANDREAS KR 5		ENTSPANNUNG 15:00 Uhr MIT ELISA KR 4		LANGHANTEL 10:00 Uhr MIT WEGE KR 5
16:00		BAUCH BEINE PO 16:30 Uhr MIT SANDRA KR 4				ZIRKELTRAINING 11:30 Uhr MIT WEGE KR 3
17:00	ZIRKELTRAINING 17:15 Uhr MIT BEA KR 3	DEHNUNG 17:30 Uhr MIT GITTE KR 4	ZIRKELTRAINING 17:30 Uhr MIT MARKUS KR 3	HIIT 17:00 Uhr MIT RENÉ KR 5		Sonntag
18:00	SLING 18:15 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 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 18:30 Uhr MIT ELISA KR 2		STEPP AEROBIC 18:30 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	BODY FIT 19:30 Uhr MIT GITTE KR 4	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	FIT & ROLL 19:45 Uhr MIT ELISA KR 2			
	HOT IRON 19:15 Uhr MIT JAN KR 5	INDOOR CYCLING 19:00 Uhr MIT BERND KR 5		YOGA 19:30 Uhr MIT ISABEL KR 1		
20:00	BLACKROLL MOVES 20:00 Uhr MIT ELISA KR 4	ZUMBA 19:30 Uhr MIT CINDY KR 4		LANGHANTEL 20:10 Uhr MIT PHILLIP KR 4		
	HOT IRON 20:15 Uhr MIT JAN KR 5	YOGA 20:00 Uhr MIT SILVIA KR 1				

- Kursbereich Ausdauer
- Kursbereich Balance
- Kursbereich Kraft

BITTE BEACHTET:

Die Teilnehmerzahlen sind aufgrund der Hygiene- und Sicherheitsbestimmungen beschränkt. Daher ist eine Anmeldung erforderlich. Diese erfolgt online über unser neues Anmelde-System auf unserer Website www.scdhfk-fitness.de oder über den QR-Code.

