

KURSPLAN FITNESS

indoor & outdoor

des Fitness- und Gesundheitssportzentrums des SC DHfK Leipzig | gültig ab 25.05.2021*

*Änderungen vorbehalten



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00		INDOOR CYCLING 10:15 Uhr MIT ANDREAS KR 5				FUNCTIONAL TRAINING 10:00 Uhr MIT WEGE KR 3
16:00	ZIRKELTRAINING 16:00 Uhr MIT FALKO KR 3	FUNCTIONAL FITNESS 16:30 Uhr MIT SANDRA KR 5 / OUTDOOR			ZIRKELTRAINING 16:30 Uhr MIT FALKO KR 3	Sonntag
17:00	ZIRKELTRAINING 17:00 Uhr FALKO / MARKUS KR 3	DEHNUNG 17:30 Uhr MIT GITTE KR 4		HIIT OUTDOOR 17:00 Uhr MIT RENÉ OUTDOOR / KR 5		
18:00	SLING FITNESS 18:00 Uhr MIT KATHRIN KR 3	FASZIEN FITNESS 18:00 Uhr MIT ELISA KR 1	ZIRKELTRAINING 18:00 Uhr MIT MARKUS KR 3	ZIRKELTRAINING 17:45 Uhr MIT MARKUS KR 3	RÜCKENFIT OUTDOOR 18:00 Uhr MIT KATHRIN OUTDOOR	
	YIN YOGA 18:00 Uhr MIT MARIA KR 1	BODY FIT 18:00 Uhr MIT GITTE KR 4	INDOOR CYCLING 18:00 Uhr MIT JENS KR 5	HIIT OUTDOOR 18:00 Uhr MIT RENÉ OUTDOOR / KR 5	BODY FIT 18:30 Uhr MIT GITTE KR 4	
	INDOOR CYCLING 18:00 Uhr MIT BERND KR 5	LANGHANTEL 18:00 Uhr MIT BERND KR 5	ZIRKEL OUTDOOR 18:00 Uhr MIT ELISA OUTDOOR		STEPP AEROBIC 18:45 Uhr MIT STEFFI KR 5	
		WORKOUTdoor 18:00 Uhr MIT KATHARINA OUTDOOR	PILATES 18:15 Uhr MIT CARO KR 1			
19:00	DANCE AEROBIC 19:00 Uhr MIT STEFFI KR 4	ZIRKELTRAINING 19:00 Uhr MIT PHILLIP KR 3	FIT & ROLL 19:15 Uhr MIT ELISA OUTDOOR / KR 2	YOGA 19:00 Uhr MIT ISABEL KR 1	SLING FITNESS 19:00 Uhr MIT KATHRIN KR 3	
	HOT IRON 19:15 Uhr MIT JAN KR 5	BAUCH SPEZIAL 19:00 Uhr MIT GITTE KR 4	BODY FIT 19:30 Uhr MIT GITTE KR 4	INDOOR CYCLING 19:00 Uhr MIT JENS KR 5		
	ZIRKELTRAINING 19:30 Uhr MIT GITTE KR 3	INDOOR CYCLING 19:00 Uhr MIT BERND KR 5				
20:00	BLACKROLL MOVES 20:00 Uhr MIT ELISA KR 4	YOGA 20:00 Uhr MIT SILVIA KR 1		LANGHANTEL 20:10 Uhr MIT PHILLIP KR 4		
	HOT IRON 20:15 Uhr MIT JAN KR 5					

- Kursbereich Ausdauer
- Kursbereich Balance
- Kursbereich Kraft
- Kursbereich Outdoor

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.



KURSPLAN REHA & GESUNDHEIT

des Fitness- und Gesundheitssportzentrums des SC DHfK Leipzig | gültig ab 07.06.2021



VORMITTAG

NACHMITTAG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK NATHALIE KR 2	9:00 Uhr (75 min) KREISTRAINING RAINER KR 3	8:45 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK ANNI KR 1	8:45 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK KATHARINA KR 4	9:00 Uhr OSTEOPOROSE KATHARINA KR 4
9:30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK MARC KR 5	9:00 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK ANNI KR 4	9:00 Uhr (75 min) OSTEOPOROSE CARO KR 2	9:15 Uhr (75 min) KREISTRAINING RAINER KR 3	9:00 Uhr (75 min) KREISTRAINING ELISA KR 3
9:30 Uhr DIABETESSPORT OKSANA KR 1	9:15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK FALKO KR 1	9:00 Uhr (75 min) KREISTRAINING CHRISTINE KR 3	10:00 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK FALKO KR 2	9:00 Uhr GEFÄßSPORT ANNI KR 1
9:30 Uhr SENIOREN LINEDANCE BEATE KR 4	10:15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK ANNI KR 4	9:45 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK ANNI KR 1	10:00 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK KATHARINA KR 4	10:00 Uhr OSTEOPOROSE KATHARINA KR 4
10:30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK NATHALIE KR 2	10:30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK FALKO KR 1	9:45 Uhr ASTHMA/LUNGENSORT OKSANA KR 4	11:00 Uhr (90 min) SENIOREN-FIT-MIX KATHARINA KR 4	10:00 Uhr (NORDIC) WALKING ANNI OUTDOOR
10:30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK MARC KR 5	10:30 Uhr (75 min) KREISTRAINING JULIA KR 3	10:15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK CARO KR 2	11:15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK FALKO KR 5	10:30 Uhr (75 min) KREISTRAINING CARO KR 3
11:30 Uhr SENIOREN LINEDANCE BEATE KR 4	11:30 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK FALKO KR 1	11:00 Uhr ASTHMA/LUNGENSORT OKSANA KR 4		11:15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK KATHARINA KR 4
11:30 Uhr (45 min) WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK NATHALIE KR 2	11:30 Uhr BEWEGUNG/KOORDINATION OKSANA KR 4	11:15 Uhr WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK CARO KR 2		13:30 Uhr (90 min) HERZSPORT RAINER KR 1 OKSANA KR 2
	11:45 Uhr (75 min) SENIOREN-FIT-MIX MANDY KR 5	13:00 Uhr HERZSPORT RAINER KR 1 OKSANA KR 2	15:00 Uhr (75 min) KREISTRAINING FALKO KR 3	
	13:30 Uhr (90 min) HERZSPORT RAINER / OKSANA KR 4	13:30 Uhr (90 min) SENIOREN-FIT-MIX MANDY KR 4	16:45 Uhr GESUNDER RÜCKEN RAINER KR 4	
16:00 Uhr KREISTRAINING FALKO KR 3	16:00 Uhr KREISTRAINING FALKO KR 3	15:30 Uhr (75 min) KREISTRAINING CHRISTINE KR 3	17:45 Uhr (75 min) KREISTRAINING STUDIOTRAINER KR 3	
17:00 Uhr GESUNDER RÜCKEN ELISA KR 5	16:00 Uhr SPORT NACH KREBSERKRANKUNG OKSANA KR 5	17:00 Uhr GESUNDER RÜCKEN NATHALIE KR 4	17:50 Uhr GESUNDER RÜCKEN RAINER KR 4	16:30 Uhr KREISTRAINING FALKO KR 3
17:00 Uhr GESUNDER RÜCKEN RAINER KR 4	18:00 Uhr GESUNDER RÜCKEN SANDRA KR 2	18:15 Uhr GESUNDER RÜCKEN NATHALIE KR 4	18:10 Uhr GESUNDER RÜCKEN MARC KR 2	17:00 Uhr (45 min) GESUNDER RÜCKEN LÜTZE KR 4
18:00 Uhr GESUNDER RÜCKEN ELISA KR 1	19:00 Uhr GESUNDER RÜCKEN SANDRA KR 1		18:15 Uhr GESUNDER RÜCKEN SANDRA KR 1	18:00 Uhr GESUNDER RÜCKEN LÜTZE KR 3
18:00 Uhr GESUNDER RÜCKEN ANNI KR 2	19:00 Uhr BACK IN BALANCE NATHALIE KR 2		19:15 Uhr GESUNDER RÜCKEN MARC KR 2	
19:00 Uhr GESUNDER RÜCKEN ANNI KR 2	20:00 Uhr BACK IN BALANCE NATHALIE KR 2		19:15 Uhr GESUNDER RÜCKEN SANDRA KR 4	

- Stoffwechseltraining ■
- Gesundheitssport ■
- Zirkeltraining ■