

# KURSPLAN FITNESS

des Fitness- und Gesundheitszentrums des SC DHfK Leipzig | gültig ab 05.11.2021\*

\*Änderungen vorbehalten



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00		<b>INDOOR CYCLING</b> 10:15 Uhr MIT ANDREAS KR 5				
16:00	<b>ZIRKELTRAINING</b> 16:00 Uhr MIT FALKO KR 3	<b>FUNCTIONAL FITNESS</b> 17:00 Uhr MIT PHILIPP W. KR 5			<b>ZIRKELTRAINING</b> 16:30 Uhr MIT FALKO KR 3	Sonntag
17:00	<b>ZIRKELTRAINING</b> 17:00 Uhr FALKO / MARKUS KR 3	<b>DEHNUNG</b> 17:30 Uhr MIT GITTE KR 4		<b>HIIT</b> 17:00 Uhr MIT RENÉ KR 5	<b>INDOOR CYCLING</b> 17:30 Uhr MIT BERND KR 5	<b>FITNESS WORKOUT</b> 12:00 Uhr MIT LÜTZE KR 5
18:00	<b>SLING FITNESS</b> 18:15 Uhr MIT KATHRIN KR 3	<b>PILATES</b> 18:00 Uhr MIT ANETT KR 1	<b>ZIRKELTRAINING</b> 18:00 Uhr MIT MARKUS KR 3	<b>HIIT</b> 18:00 Uhr MIT RENÉ KR 5		<b>INDOOR CYCLING</b> 13:00 MIT LÜTZE KR 5
	<b>FUNCTIONAL YOGA</b> 18:00 Uhr MIT KATHARINA KR 1	<b>BODY FIT</b> 18:00 Uhr MIT GITTE KR 4	<b>INDOOR CYCLING</b> 18:00 Uhr MIT JENS KR 5		<b>BODY FIT</b> 18:30 Uhr MIT GITTE KR 4	
	<b>INDOOR CYCLING</b> 18:00 Uhr MIT BERND KR 5	<b>LANGHANTEL</b> 18:00 Uhr MIT BERND KR 5	<b>PILATES</b> 18:15 Uhr MIT CARO KR 1		<b>STEPP AEROBIC</b> 18:45 Uhr MIT STEFFI KR 5	
19:00	<b>HATHA YOGA</b> 19:00 Uhr MIT KATHARINA KR 1	<b>ZIRKELTRAINING</b> 19:00 Uhr MIT PHILLIP KR 3		<b>YOGA</b> 19:00 Uhr MIT ELMAS KR 1	<b>SLING FITNESS</b> 19:00 Uhr MIT KATHRIN KR 3	
	<b>DANCE AEROBIC</b> 19:00 Uhr MIT STEFFI KR 4	<b>BAUCH SPEZIAL</b> 19:00 Uhr MIT GITTE KR 4	<b>BODY FIT</b> 19:30 Uhr MIT GITTE KR 4	<b>INDOOR CYCLING</b> 19:00 Uhr MIT JENS KR 5		
	<b>HOT IRON</b> 19:15 Uhr MIT JAN KR 5	<b>INDOOR CYCLING</b> 19:00 Uhr MIT BERND KR 5	<b>YIN YOGA</b> 19:30 Uhr MIT ELMAS KR 1			
20:00	<b>ZIRKELTRAINING</b> 19:30 Uhr MIT GITTE KR 3	<b>YOGA</b> 20:00 Uhr MIT SILVIA KR 1		<b>LANGHANTEL</b> 20:10 Uhr MIT PHILLIP KR 4		
	<b>FUNCTIONAL FITNESS</b> 20:00 Uhr MIT MIRA-LYNN KR 4					
	<b>HOT IRON</b> 20:15 Uhr MIT JAN KR 5					

- 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](http://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



Meine Sportfamilie

VORMITTAG

NACHMITTAG

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

- Stoffwechseltraining ■
- Gesundheitssport ■
- Zirkeltraining ■