

**SRZ - Leipzig e.V.**  
**KURSPLAN FITNESS 2019**

Gültig ab: 01.05.2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10:00 - 11:00 UHR BODY - MIX		10:00 - 11:00 UHR BODY / STEP	10:00 - 11:00 UHR BODY - MIX	09:45 - 10:45 UHR SANFTER RÜCKEN
11:15 - 12:15 UHR SANFTER RÜCKEN		11:00 - 12:00 UHR SANFTER RÜCKEN	11:30 - 12:30 UHR SANFTER RÜCKEN	10:45 - 11:30 UHR CARDIO - ZUMBA
12:30 - 13:30 UHR RÜCKENFIT	12:30 - 13:30 UHR SANFTER RÜCKEN			11:30 - 12:30 UHR PILATES
	15:45 - 16:30 16:30 - 17:15 Kindertanz			12:30 - 13:30 UHR PILATES FÜR EINSTEIGER
17:00 - 18:00 UHR PILATES	17:30 - 18:15 UHR CARDIO - FIT	16:45 - 17:45 UHR GANZKÖRPERFIT	17:30 - 18:30 UHR RÜCKENFIT	17:00 - 17:45 UHR SCHWITZEN MIT BRETT
18:00 - 19:00 UHR RÜCKENFIT	18:15 - 19:00 UHR BODY - MIX	17:45 - 18:45 UHR PILATES	18:30 - 18:45 UHR BAUCH INTENSIV	17:45 - 18:30 UHR BODY - MIX
19:00 - 19:45 UHR BBP / STEP	19:00 - 19:15 UHR BAUCH INTENSIV	18:45 - 19:30 UHR WORKOUT / LANGHANTEL	18:45 - 19:45 UHR STEP	
19:45 - 20:30 UHR GANZKÖRPERFIT	19:15 - 20:15 UHR FETTVERBRENNUNG/ LANGHANTEL	19:30 - 20:15 UHR SPINNING	19:45 - 20:45 UHR BODY - MIX	