

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

Sportstudio Hirsch

Bockschützstr. 14

83646 Bad Tölz



08041 77400

info@sportstudiohirsch.de

Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
08:45 - 10:00 Bodypump	14:00 - 14:45 Rehagymnastik	09:00 - 10:00 Functional BBP	10:00 - 11:00 Rehazirkel	08:45 - 09:45 Rehazirkel	10:00 - 11:00 Bodypump	
09:00 - 10:00 Spinning	16:30 - 17:30 Bauch-Beine-Po	09:30 - 10:45 Spizik	10:00 - 11:00 Looplife-Balance	09:00 - 10:00 Pilates	10:00 - 11:00 BodyFun	
10:05 - 11:00 Rücken	17:45 - 18:45 Rücken	10:00 - 11:00 Qigong	14:00 - 15:00 Rücken	09:15 - 10:45 Spizik		
16:00 - 16:45 Rehagymnastik	18:00 - 19:00 Rehazirkel	18:00 - 19:00 Functional Training...	15:00 - 15:45 Rehagymnastik	10:00 - 11:00 Pilates		
17:00 - 18:00 Rehazirkel	19:00 - 19:45 Rehagymnastik	18:00 - 19:00 Spinning ab Oktober...	18:00 - 19:00 Specials	17:00 - 18:00 Rücken & Stretch		
18:00 - 19:00 Spinning	19:00 - 20:30 Spizik	19:00 - 20:00 Bodypump	19:00 - 20:00 Pilates	18:15 - 19:45 Spinning intensiv		
18:15 - 19:15 Looplife-Athletic		19:35 - 20:35 Rehazirkel	20:15 - 21:15 Ernährung			
19:15 - 20:15 Bodypump		20:10 - 21:10 Qigong				
19:15 - 20:15 Spinning						

- Ausdauer
- Ausdauer Plus
- Dance & Fun
- Fitness allg.
- Gesundheit
- Kraft
- Reha

Stand: 17.01.2018