

# Kursplan

12.03.2018 - 18.03.2018

Sportstudio Hirsch  
Bockschützstr. 14  
83646 Bad Tölz  
08041 77400  
info@sportstudiohirsch.de



Montag 12.03.2018	Dienstag 13.03.2018	Mittwoch 14.03.2018	Donnerstag 15.03.2018	Freitag 16.03.2018	Samstag 17.03.2018	Sonntag 18.03.2018
08:45 - 10:00 Bodypump Gaby	14:00 - 14:45 Rehagymnastik Ulrike	09:00 - 10:00 Functional BBP Myriam	10:00 - 11:00 Rehazirkel Friederike	08:45 - 09:45 Rehazirkel Monika	10:00 - 11:00 Bodypump Gaby	
09:00 - 10:00 Spinning Tina	16:30 - 17:30 Bauch-Beine-Po Gaby	09:30 - 10:45 Spizik Charly	10:00 - 11:00 Looplife-Balance Charly/Martin	09:00 - 10:00 Pilates Steffi	10:00 - 11:00 BodyFun ab April Lissi	
10:05 - 11:00 Rücken Ulrike	17:45 - 18:45 Rücken Maren	10:00 - 11:00 Qigong Christine	11:00 - 12:00 Rehazirkel Friederike	09:15 - 10:45 Spizik Tina		
16:00 - 16:45 Rehagymnastik Monika	18:00 - 19:00 Rehazirkel Friederike	18:00 - 19:00 Functional Training... Tina	14:00 - 15:00 Rücken Ulrike	10:00 - 11:00 Pilates Steffi		
17:00 - 18:00 Rehazirkel Monika	19:00 - 19:45 Rehagymnastik Uli, Friederike	18:00 - 19:00 Spinning Evgenya/Katrin	15:00 - 15:45 Rehagymnastik Ulrike	17:00 - 22:00 Rockin' Spinning-Fri... Christine-Myriam-Tina-Robert		
18:00 - 19:00 Spinning Evgenya	19:00 - 20:30 Spizik Charly	19:00 - 20:00 Bodypump Gaby	18:00 - 19:00 Specials Claudia	18:15 - 19:00 Zumba ab 16.2. Martina		
18:15 - 19:15 Looplife-Athletic Marina / Martin		19:35 - 20:35 Rehazirkel Monika	19:00 - 20:00 Pilates Lissi	19:00 - 20:00 Yoga Oliver		
19:15 - 20:15 Bodypump Tina		20:10 - 21:10 Qigong Christine	20:15 - 21:15 Ernährung ab Oktobe... Tina			
19:15 - 20:15 Spinning Katrin						

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

Stand: 17.03.2018