

Dortmund bewegt sich!



UNIVERSUM
FIT-GYM-SPORTPARK

KURSPLAN

vom 23.04.18 bis 28.10.18

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.00 – 10.00 Energy Room RÜCKEN FIT mit Hilde	09.00 – 10.30 Reha Raum 2 YOGA mit Anne	09.00 – 10.00 Energy Room PILATES mit Hilde		09.00 – 10.00 Energy Room RÜCKEN FIT mit Hilde	
10.00 – 11.30 Energy Room PILATES + CARDIO mit Hilde				10.00 – 11.00 Energy Room Funktionelles Training mit Hilde	11.00 – 12.00 Power Room FUNCTIONAL CROSS mit Tobias
18.00 – 19.00 Energy Room BOP mit Jantje		17.00 – 18.00 Energy Room BODY WORKOUT mit Jürgen	17.00 – 18.30 Reha Raum 2 YOGA Anfänger mit Nathalie	17.00 – 18.00 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING mit Joachim	
18.45 – 19.45 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING mit Andrea	18.15 – 19.15 Power Room TABATA ZIRKEL mit Tobias	18.00 – 19.30 Energy Room RÜCKEN & STRETCH mit Jürgen	18.00 – 19.00 Energy Room BODY STYLING mit Jantje	18.00 – 19.00 Energy Room ZUMBA mit Majo	
19.00 – 20.00 Energy Room PILATES mit Hilde	18.30 – 19.30 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING mit Marcus	18.15 – 19.15 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING mit Jörg	18.30 – 20.00 Reha Raum 2 YOGA Fortgeschrittene mit Anne		
20.00 – 21.00 Energy Room PUMP mit Hilde	18.30 – 20.00 Reha Raum 2 YOGA mit Hilde		19.00 – 20.00 Energy Room Deep Work mit Jantje		

Liebe Kursteilnehmer, bitte reserviert Euch jeweils vor den **INDOOR CYCLING-** und **YOGA-**Stunden Euren Platz im Kurs direkt an der Rezeption oder telefonisch unter 0231 / 49 66 65 0. **Kurs-Special-Infos** findet Ihr in den Aushängen.