

Dortmund bewegt sich!

# KURSPLAN

vom 01.05.17 bis 29.10.17



UNIVERSUM  
FIT-GYM-SPORTPARK

*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.*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.00 – 10.00 Energy Room <b>RÜCKEN FIT</b> mit Hilde	09.00 – 10.30 Reha Raum 2 <b>YOGA</b> mit Anne	09.00 – 10.00 Energy Room <b>PILATES</b> mit Hilde		09.00 – 10.00 Energy Room <b>RÜCKEN FIT</b> mit Hilde	
10.00 – 11.30 Energy Room <b>PILATES + CARDIO</b> mit Hilde				10.00 – 11.00 Energy Room <b>Funktionelles Training</b> mit Hilde	11.00 – 12.00 Power Room <b>BE A CROSSFIT(TER)</b> mit Tobias
18.00 – 19.00 Energy Room <b>BOP</b> mit Jantje	18.15 – 19.15 Power Room <b>TABATA ZIRKEL</b> mit Tobias	17.00 – 18.00 Energy Room <b>BODY WORKOUT</b> mit Linda	17.00 – 18.30 Reha Raum 2 <b>YOGA Anfänger</b> mit Nathalie	17.00 – 18.00 Indoor Cycling R. <b>INDOOR CYCLING</b> mit Joachim	
18.45 – 19.45 Indoor Cycling R. <b>INDOOR CYCLING</b> mit Andrea	18.30 – 20.00 Reha Raum 2 <b>YOGA</b> mit Hilde	18.00 – 19.00 Energy Room <b>RÜCKEN &amp; STRECH</b> mit Linda	18.00 – 19.00 Energy Room <b>BODY STYLING</b> mit Jantje	18.00 – 19.00 Power Room <b>TAE BO</b> mit Janina	
19.00 – 20.00 Energy Room <b>PILATES</b> mit Hilde	18.30 – 19.30 Indoor Cycling R. <b>INDOOR CYCLING</b> mit Marcus	18.15 – 19.15 Indoor Cycling R. <b>INDOOR CYCLING</b> mit Jörg	18.30 – 20.00 Reha Raum 2 <b>YOGA Fortgeschrittene</b> mit Anne	18.00 – 19.00 Energy Room <b>ZUMBA</b> mit Majo	
20.00 – 21.00 Energy Room <b>PUMP</b> mit Hilde			19.00 – 20.00 Energy Room <b>PILOXING</b> mit Jenny		