

**Dortmund bewegt sich!**

# **KURSPLAN**

**vom 02.06.20 bis 25.10.20**

*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 Energy Room <b>YOGA</b> mit Lexa	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 <b>YOGA</b> mit Nathalie
10.20 – 11.20 Energy Room <b>PILATES</b> mit Hilde				10.20 – 11.20 Energy Room <b>Funktionelles Training</b> mit Hilde	11.00 – 12.00 Power Room <b>Functional Cross</b> mit Tobias
		17.00 – 18.00 Energy Room <b>BODY WORKOUT</b> mit Jürgen			
17.30 – 18.30 Energy Room <b>BOP</b> mit Jantje	18.00 – 19.00 Power Room <b>TABATA ZIRKEL</b> mit Tobias	18.20 – 19.50 Energy Room <b>RÜCKEN &amp; STRECH</b> mit Jürgen	18.00 – 19.30 Reha Raum 2 <b>YOGA</b> mit Nathalie	17.30 – 19.00 Indoor Cycling R. <b>INDOOR CYCLING</b> mit Joachim	
18.45 – 19.45 Indoor Cycling R. <b>INDOOR CYCLING</b> mit Andrea	19.00 – 20.30 Energy Room <b>YOGA</b> mit Hilde	18.15 – 19.15 Indoor Cycling R. <b>INDOOR CYCLING</b> mit Jörg	17.30 – 18.30 Energy Room <b>Hot Iron</b> mit Michael	18.00 – 18.45 Power Room <b>Five Star Core</b> mit Tobias	
18.50 – 19.50 Energy Room <b>PILATES</b> mit Hilde	18.00 – 19.00 Indoor Cycling R. <b>INDOOR CYCLING</b> mit Marcus/Bettina		18.50 – 19.50 Energy Room <b>Deep Work</b> mit Michael		
20.10 – 21.10 Energy Room <b>PUMP</b> mit Hilde					