

**Dortmund bewegt sich!**



**UNIVERSUM**  
FIT-GYM-SPORTPARK

# KURSPLAN

**vom 14.08.23 bis 28.04.24**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.00 – 10.00 Energy Room <b>RÜCKEN FIT</b> mit Hilde	09.00 – 10.30 Indoor Cycling R. <b>YOGA</b> mit wechs. Trainer	09.00 – 10.00 Energy Room <b>PILATES</b> mit Hilde		09.00 – 10.00 Bushido <b>RÜCKEN FIT</b> mit Hilde	
10.00 – 11.00 Energy Room <b>PILATES</b> mit Hilde				10.00 – 11.00 Energy Room <b>Funktionelles Training</b> mit Hilde	10.45 – 11.45 Power Room <b>Fitness Boxen</b> mit Manuel
16.45 – 17.30 Energy Room <b>Mini Dance 3-6 J.</b> mit Lina			16.45 – 17.35 Energy Room <b>Kids Dance 9-10 J.</b> mit Lina		
17.40 – 18.30 Energy Room <b>Kids Dance 6-8 J.</b> mit Lina		17.00 – 18.00 Bushido <b>RÜCKEN TOTAL</b> mit Daniel	17.40 – 18.30 Energy Room <b>Hip Hop ab 11 J.</b> mit Lina	17:30 – 18.30 Energy Room <b>Tabata</b> mit Manuel	
18.45 – 19.45 Indoor Cycling R. <b>INDOOR CYCLING</b> mit Andrea	18.30 – 20.00 Indoor Cycling R. <b>YOGA</b> mit Hilde	18.00 – 19.00 Bushido <b>Deepwork</b> mit Daniel	18.40 – 19.40 Energy Room <b>Zumba</b> mit Lina	17.30 – 19:00 Indoor Cycling R. <b>INDOOR CYCLING</b> mit Joachim	
18.45 – 19.45 Energy Room <b>PILATES</b> mit Hilde	18.30 – 19.00 19.00 – 19.30 Fitnessfläche <b>Universum Cross</b> mit Manuel	18.30 – 19.30 Indoor Cycling R. <b>INDOOR CYCLING</b> Mit Hubertus	18.30 – 19.00 19.00 – 19.30 Fitnessfläche <b>Universum Cross</b> mit Daniel		
20.00 – 21.00 Energy Room <b>PUMP</b> mit Hilde					

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