

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00 Uhr Rückenfit Dein Beweg Grund: Starker Rücken		17.00 Uhr Dancit by CP Dein Beweg Grund: Tanz-Fitness OHNE Partner	17.00 Uhr Rückenfit Dein Beweg Grund: Starker Rücken	
18.00 Uhr PuR intensiv Intelligentes Training Dein Beweg Grund: Kraft & Ausdauer	Personal Training	18.00 Uhr PuR <i>Feelgood</i> Intelligentes Training Dein Beweg Grund: Kraft & Ausdauer im Wohlfühlmodus	18.00 Uhr YOGA START Dein Beweg Grund: Kräftigung & Beweglichkeit mit Spaß	Personal Training
19.00 Uhr YOGA 25 min Dein Beweg Grund: Körperpflege	Trainingsplanerstellung	19.00 Uhr YOGA 25 min Dein Beweg Grund: Körperpflege	19.00 Uhr Strong by Zumba Dein Beweg Grund: mit Spaß und zur Musik trainieren	Trainingsplanerstellung
19.30 Uhr Dancit by CP Dein Beweg Grund: Tanz-Fitness OHNE Partner	Ernährungsplanerstellung	19.30 Uhr PuR intensiv Intelligentes Training Dein Beweg Grund: Kraft & Ausdauer	BESSER TANZEN! 20.00 -21.30 Uhr How to Dance Dein Beweg Grund: <i>Richtig tanzen lernen... mit & ohne Partner</i>	Ernährungsplanerstellung
20.00 Uhr YOGA START Dein Beweg Grund: Kräftigung & Beweglichkeit mit Spaß		20.30 Uhr YOGA MEN Dein Beweg Grund: Kräftigung & Beweglichkeit für kluge & starke Männer	Kontakt: 0160 9 733 0707 www.fit-in-dortmund.de	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.00 Uhr Outdoor BootCamp am Phoenix See Dein Beweg Grund: draußen trainieren	19.00 Uhr Outdoor BootCamp am Phoenix See Dein Beweg Grund: draußen trainieren	19.30 Uhr* <i>bis April indoor</i> BootCamp Special Dein Beweg Grund: Optimierung zum Krafttraining	18.30 Uhr Outdoor BootCamp am Phoenix See Dein Beweg Grund: draußen trainieren	Personal Training Dein Beweg Grund: individuelles Training	9.30 Uhr Outdoor BootCamp am Phoenix See Dein Beweg Grund: draußen trainieren