

# Kursplan: Kursraum

30.12.2024 - 05.01.2025

Sport(box)  
 Alte Straße 29  
 44143 Dortmund  
 0231 5620720  
 sportbox-dortmund@gmx.de



Montag 30.12.2024	Dienstag 31.12.2024	Mittwoch 01.01.2025	Donnerstag 02.01.2025	Freitag 03.01.2025	Samstag 04.01.2025	Sonntag 05.01.2025
<p>09:15 - 10:15 Cycling*** 1.+3. Mo...</p> <p>09:30 - 10:30 Rücken &amp; Relax</p> <p>10:30 - 11:30 Body Workout</p> <p>18:00 - 19:00 Pilates</p> <p>18:15 - 19:15 Cycling</p>	<p>09:30 - 10:30 Xco</p> <p>10:45 - 12:00 Yoga</p> <p>18:00 - 19:00 Body Combat</p> <p>19:15 - 20:45 Yoga</p> <p>19:15 - 20:15 Langhantel Workout</p>	<p>09:15 - 10:15 Fitness Zirkel 65+</p> <p>09:30 - 10:30 Fatburner Workout</p> <p>10:30 - 11:30 Rückenfit</p> <p>10:30 - 11:15 TRX</p> <p>18:00 - 19:00 Bodystyling</p> <p>18:15 - 19:30 Yoga</p> <p>18:30 - 19:30 Cycling</p>	<p>09:30 - 10:30 Body Workout</p> <p>10:45 - 12:00 Yoga</p> <p>18:00 - 19:00 Pilates</p> <p>18:00 - 19:00 Cycling</p> <p>19:15 - 20:45 Badminton - Point</p> <p>19:15 - 20:15 Langhantel Workout</p> <p>20:30 - 21:15 Functional Training...</p>	<p>09:30 - 10:30 Club 65+</p> <p>10:30 - 11:30 Body Workout</p> <p>18:00 - 19:15 Yoga</p> <p>18:30 - 19:30 After Work Fit</p> <p>19:30 - 20:15 TRX</p>	<p>10:15 - 10:45 Body Combat Technik...</p> <p>10:45 - 11:45 Body Combat</p> <p>12:00 - 13:00 Body Balance</p>	<p>10:15 - 11:15 Langhantel Workout</p> <p>11:15 - 12:15 Dance/Step im Wechs...</p> <p>11:30 - 12:30 Cycling</p>

- Figurstraffung/G...  
Trainingsfläche
- Herz-Kreislauf-T...
- Körper & Entspan...
- Rücken & Gesundh...

Stand: 02.01.2025