

# Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan "uniGym" ab 16.01.2017 - 14.04.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Good Morning	07:00		07:00 - 08:00 <b>Freies Training</b> (Nick Stolte)	07:00 - 08:00 <b>Freies Training</b> (Christian Stöcker)		07:00 - 08:00 <b>Slingtraining</b> (Nick Stolte)
	08:00	08:00 - 09:00 <b>Körperstabilisation</b> (Nicolas Herbst)	08:00 - 08:30 <b>Regeneration am Morgen</b> (Nick Stolte) 	08:00 - 09:00 <b>Rücken aktiv</b> (Christian Stöcker)	08:00 - 09:00 <b>Freies Training</b> (Pia Sattler)	08:00 - 09:00 <b>Freies Training</b> (Nick Stolte)
	09:00	09:00 - 10:00 <b>Freies Training</b> (Nicolas Herbst)		09:00 - 10:00 <b>Freies Training</b> (Christian Stöcker)	09:00 - 10:00 <b>Funktional im Zirkel</b> (Pia Sattler)	09:00 - 10:00 <b>Fit ins Wochenende</b> (Nick Stolte)
	10:00	10:00 - 11:00 <b>Freies Training</b> (Nicolas Herbst)		10:00 - 11:00 <b>Pilates</b> (Christian Stöcker)	10:00 - 11:00 <b>Rücken aktiv</b> (Pia Sattler)	
Mittagspause	11:00	11:00 - 12:00 <b>Freies Training</b> (Nicolas Herbst)	11:30 - 12:15 <b>Zeit für mich</b> (Julia Pitton)		11:00 - 12:00 <b>Freies Training</b> (Pia Sattler)	
	12:00	12:00 - 13:00 <b>„Bauch weg“ am Mittag</b> (Nicolas Herbst)	12:15 - 13:15 <b>Pilates am Mittag</b> (Julia Pitton) 	12:00 - 12:15 <b>HIT-Fit in 15 Min.</b> (C. Stöcker) 12:15 - 13:15 <b>Fit im Zirkel - Long</b> (Christian Stöcker)	12:00 - 13:00 <b>Goldene Mitte</b> (Martin Bremer)	11:40 - 12:00 <b>HIT-Fit in 20 Min.</b> (C. Stöcker / P. Sattler) 12:00 - 13:00 <b>Rückentraining</b> (Christian Stöcker / Pia Sattler)
	13:00					13:00 - 14:00 <b>Fit mit Gymnastikball</b> (Christian Stöcker / Pia Sattler)
	14:00				14:00 - 15:00 <b>Freies Training</b> (Tristan Echsler)	14:00 - 15:00 <b>„Gespannt“ ins Wochenende</b> (Christian Stöcker / Pia Sattler)
After Work I	15:00	15:00 - 16:00 <b>Freies Training</b> (Tristan Echsler)	15:30 - 16:30 <b>Fit nach der Arbeit</b> (Jan Paul Lefèvre)	14:45 - 15:30 <b>Training - genau richtig</b> (Sandra Rösler)	15:00 - 16:00 <b>Pilates Flow</b> (Tristan Echsler)	15:00 - 16:00 <b>Fit im Zirkel - Long</b> (Jonathan Vo)
	16:00	16:00 - 17:00 <b>Fit im Zirkel - Long</b> (Tristan Echsler)	16:30 - 17:30 <b>Freies Training</b> (Jan Paul Lefèvre)	15:30 - 16:30 <b>Freies Training</b> (Sandra Rösler)	16:00 - 16:30 <b>Fit im Zirkel - Short</b> (T. Echsler)	16:00 - 17:00 <b>Freies Training</b> (Jonathan Vo)
	17:00	17:00 - 18:00 <b>Kick-Box Circle Workout</b> (Tristan Echsler)	17:30 - 18:30 <b>Freies Training</b> (Jan Paul Lefèvre)	16:30 - 17:30 <b>Slingtraining (A)</b> (Sandra Rösler)	16:30 - 17:30 <b>Freies Training</b> (Jonathan Vo)	
After Work II	18:00	18:00 - 20:00 <b>Freies Training</b> (Jonathan Vo)	17:30 - 18:30 <b>Fit im Alltag</b> (Jan Paul Lefèvre)	17:30 - 18:30 <b>Freies Training</b> (Tristan Echsler)	17:30 - 18:30 <b>Entspannt ins Wochenende</b> Qigong, PMR, AT (Yvonne Reuter)	
	19:00		18:30 - 19:30 <b>Freies Training</b> (Jan Paul Lefèvre)	18:30 - 19:30 <b>Men's Fitness Circle</b> (Tristan Echsler)	18:30 - 19:30 <b>Slingtraining</b> (Jonathan Vo)	
	20:00					