

Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan "uniGym" ab 23.10.2017 - 26.01.2018
(Weihnachtspause: 25.12.2017 - 05.01.2018)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Good Morning	07:00		07:00 - 08:00 Freies Training* (Oliver Kroiss)		07:00 - 08:00 Slingtraining (Nick Stolte)	07:00
	08:00	08:00 - 09:00 Pilates mit Kick NEU (Julia Pitton)	08:00 - 09:00 Faszientraining (Oliver Kroiss)	08:00 - 09:00 Gesunder Rücken (Fortgeschrittene) (Christian Stöcker)	08:00 - 09:00 Regeneration am Morgen (Nick Stolte)	08:00
	09:00	09:00 - 10:00 Freies Training* (Julia Pitton)	09:00 - 10:00 Slingtraining - Low Level (Oliver Kroiss)	09:00 - 10:00 Gesunder Rücken (Anfänger) (Christian Stöcker)	09:00 - 10:00 Rücken aktiv (Nick Stolte)	09:00
Mittagspause	10:00			Mit unserer 10er-Karte* effektiv und gesund trainieren! *Gilt für das Freie Training		10:00
	11:00	11:30 - 12:15 „Bauch weg“ am Mittag (Anfänger) (Maximilian Schmidt)	11:30 - 12:15 Ganzkörpertraining (Philipp Nieland)	11:30 - 12:15 Fit im Zirkel - I (Christian Stöcker)		11:30
	12:00	12:15 - 13:15 „Bauch weg“ am Mittag (Fortgeschrittene) (Maximilian Schmidt)	12:15 - 13:15 Fit im Zirkel - Long (Philipp Nieland)	12:15 - 13:15 Fit im Zirkel - II (Christian Stöcker)	12:00 - 13:00 Goldene Mitte (Martin Bremer)	12:00
After Work I	13:00			NEU ...wieder neue Kurse. effektiv. gesund.		13:00
	14:00					14:00
	15:00	15:00 - 16:00 Freies Training* (Tristan Echsler)	15:30 - 16:30 Tai Chi & Qi Gong Atem und Bewegung NEU (Yvonne Reuter)	14:45 - 15:30 Training - genau richtig (Sandra Rösler)	15:00 - 16:00 Pilates Flow (Tristan Echsler)	15:00
After Work II	16:00	16:00 - 17:00 Fit im Zirkel - Long (Tristan Echsler)	16:30 - 17:30 Freies Training* (Jan Paul Lefèvre)	15:30 - 16:30 Freies Training* (Sandra Rösler)	15:00 - 16:00 Fit mit Kind - Training für Groß und Klein NEU (Monika Neveril)	15:00
	17:00	17:00 - 18:00 Kick-Box Circle Workout (Tristan Echsler)	17:30 - 18:30 Freies Training* (Jan Paul Lefèvre)	16:30 - 17:30 Slingtraining (Sandra Rösler)	16:00 - 17:00 Freies Training* (Oliver Kroiss)	16:00
	18:00	18:00 - 19:00 Freies Training* (Jonathan Vo)	17:30 - 18:30 Fit im Alltag (Jan Paul Lefèvre)	17:30 - 18:30 Flex it- Beweglichkeit für Jedermann/frau (Tristan Echsler)	16:00 - 17:00 Kick-Box Circle Workout (Tristan Echsler)	17:00
	19:00	19:00 - 20:00 Koordination, Kraft & Balance (Jonathan Vo)	18:30 - 19:30 Freies Training* (Jan Paul Lefèvre)	18:30 - 19:30 Men's Fitness Circle (Tristan Echsler)	17:00 - 18:30 Achtsames Hatha Yoga (Präventionskurs §20)* (Lisa Merlau)	17:00
	20:00	20:00 - 21:00 Freies Training* (Jonathan Vo)	19:30 - 20:30 Fit im Zirkel - Mit Power in den Feierabend (Jan Paul Lefèvre)	19:30 - 20:30 Freies Training* (Julia Pitton)	18:30 - 19:30 Slingtraining (F) (Jonathan Vo)	18:00
				20:30 - 21:30 High Intensity Circle (Julia Pitton)	19:30 - 20:30 Feierabend Kraft-Booster (Jonathan Vo)	19:00
						20:00