

# Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan „uniGym“ ab 27.01.2020 – 10.04.2020

Änderungen sind vorbehalten

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Good Morning	07:00					
	08:00		08:00–09:00 <b>Gesunder Rücken</b> (Christian Stöcker)	08:00–09:00 <b>Freies Training</b> (Nick Stolte)		
	09:00		20:00–21:00 <b>Freies Training</b> (Christian Stöcker)		09:00–10:00 <b>Rücken aktiv</b> (Nick Stolte)	
	10:00					
Mittagspause	11:00	11:15–12:00 <b>Bauchweg am Mittag (Anfänger)</b> (Martina Klingler)				
	12:00		12:15–13:15 <b>Fit im Zirkel – Long</b> (Christine S. L. Calandri)	11:30–13:00 <b>Cross Training</b> (Jonathan Oberthür) crosstrainingsanlage	11:30–12:15 <b>Fit im Zirkel I</b> (Nick Stolte)	11:30–12:15 <b>Rückgrad am Mittag</b> (Monika Neverill)
	13:00	13:15–14:00 <b>Training für's beste Alter – 50+</b> (Martina Klingler)		12:15–13:15 <b>Fit im Zirkel II</b> (Nick Stolte)	12:00–13:00 <b>Goldene Mitte</b> (Paul Poschkus)	12:15–13:15 <b>Funktionelle Gymnastik meets Beckenboden</b> (Monika Neverill)
After Work I	14:00					
	15:00					
	16:00		16:00–17:00 <b>Fit im Zirkel</b> (Philipp Nieland)	16:30–17:30 <b>Freies Training</b> (Jan Paul Lefèvre)		
After Work II	17:00	17:00–18:00 <b>Kick-Box Circle Workout</b> (Philipp Nieland)				
	18:00	18:00–19:00 <b>Gesunder Rücken</b> (Maximilian Schmidt)	17:30–18:30 <b>Fit im Alltag</b> (Jan Paul Lefèvre)	17:30–18:30 <b>Bauch, Beine, Po</b> (Christine S. L. Kalandri)	13:15–14:15 <b>Beckenboden &amp; Rücken</b> (Monika Neverill)	
	19:00	19:00–20:00 <b>Freies Training</b> (Maximilian Schmidt)	18:30–19:30 <b>Freies Training</b> (Jan Paul Lefèvre)	18:30–19:30 <b>Slingtraining</b> (Christine S. L. Kalandri)		
	20:00	20:00–21:00 <b>Freies Training</b> (Maximilian Schmidt)	19:30–20:30 <b>Fit im Zirkel mit Power in den Feierabend</b> (Jan Paul Lefèvre)	19:30–20:30 <b>Feierabend Kraft-Booster</b> (Christine S. L. Kalandri)	16:45–18:15 <b>Körperstabilität durch Tanz</b> (Emilia Götz)	
21:00						

Mit unserer **10er-Karte\*** effektiv und gesund trainieren  
\*gilt für das Freie Training