

Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan „uniGym“ ab 14.04.2020 – 03.07.2020

Änderungen sind vorbehalten

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Good Morning	07:00				
	08:00		08:00–09:00 Gesunder Rücken (Christian Stöcker)	08:00–09:00 Freies Training (Nick Stolte)	08:00–09:00 Rücken aktiv (Nick Stolte)
	09:00	09:00–10:00 Beckenboden- und Tiefenmuskulaturtraining (Maïke Radke)	09:00–10:00 Freies Training (Christian Stöcker)	09:00–10:00 Rücken aktiv (Nick Stolte)	09:00–10:00 Freies Training (Nick Stolte)
	10:00	10:00–11:00 Beweglichkeit und Entspannung (Maïke Radke)			
Mittagspause	11:00	11:15–12:00 Bauch weg am Mittag (Anfänger) (Maïke Radke)	11:30–12:15 Cross Training - Anfänger (Nick Stolte) crosstrainingsanlage	11:30–12:15 Fit im Zirkel I (Nick Stolte)	
	12:00	12:00–13:00 Rücken aktiv (Maïke Radke)	12:15–13:15 Cross Training - Anfänger (Nick Stolte) crosstrainingsanlage	12:15–13:15 Fit im Zirkel II (Nick Stolte)	12:30–13:30 Gymnastik meets Beckenboden (Monika Neveril)
	13:00		12:30–13:30 Fit im Zirkel – Long (Christine S. L. Calandri)		13:30–14:15 Rückgrat am Mittag (Monika Neveril)
After Work I	14:00				
	15:00				
	16:00				15:30–16:30 Training für's beste Alter - 50+ (Martina Klingler)
After Work II	17:00		16:30–17:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre)	16:30–17:30 Zumba (Stella Maria Aretz)	16:30–17:30 Beweglichkeit und Entspannung (Martina Klingler)
	18:00	18:00–19:00 Gesunder Rücken (Maximilian Schmidt)	17:30–18:30 Fit im Alltag (Jan Paul Lefèvre)	17:30–18:30 Ins Gleichgewicht kommen mit Qi Gong und T'ai Chi (Yvonne Reuter)	17:30–18:30 Bauch, Beine, Po (Christine S. L. Calandri)
	19:00	19:00–20:00 Freies Training (Maximilian Schmidt)	18:30–19:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre)	18:30–19:15 Entspannung am Abend mit Phantasie- und Meditation (Yvonne Reuter)	18:30–19:30 Slingtraining (Christine S. L. Calandri)
	20:00	20:00–21:00 Freies Training (Maximilian Schmidt)	19:30–20:30 Fit im Zirkel mit Power in den Feierabend (Jan Paul Lefèvre)		19:30–20:30 Feierabend Kraft-Booster (Christine S. L. Calandri)
	21:00				

