

Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan „uniGym“ ab 15.07.2019 – 04.10.2019

Änderungen sind vorbehalten

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag			
Good Morning	07:00				08:00–09:00 Freies Training (Nick Stolte)			
	08:00						09:00–10:00 Rücken aktiv (Nick Stolte)	
	09:00							
Mittagspause	10:00							
	11:00	11:15–12:00 Bauchweg am Mittag (Anfänger) (Maximilian Schmidt)	11:30–12:15 Mittagsworkout (Maximilian Schmidt)	11:30–13:00 Cross Training (Jonathan Oberthür) crosstrainingsanlage		11:30–12:15 Fit im Zirkel I (Nick Stolte)	11:30–12:15 Rückgrad am Mittag (Monika Neverill)	
	12:00		12:15–13:15 Fit im Zirkel – Long (Maximilian Schmidt)			12:15–13:15 Fit im Zirkel II (Nick Stolte)	12:15–13:15 Funktionelle Gymnastik meets Beckenboden (Monika Neverill)	
After Work I	13:00	13:15–14:00 Training für's beste Alter – 50+ (Maximilian Schmidt)			12:00–13:00 Goldene Mitte (Martin Bremer)	13:15–14:15 Beckenboden & Rücken (Monika Neverill)		
	14:00			14:45–15:30 Training – genau richtig (Sandra Rösler)				
	15:00			15:30–16:30 Zirkel Training (Oliver Kroiss) crosstrainingsanlage	15:30–16:30 Freies Training (Sandra Rösler)		16:45–18:15 Körperstabilität durch Tanz (Emilia Götz)	
16:00		16:30–17:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre)		16:30–17:30 Slingtraining (Oliver Kroiss)				
After Work II	17:00	17:00–18:00 Kick-Box Circle Workout (Philipp Nieland)	17:30–18:30 Fit im Alltag (Jan Paul Lefèvre)	17:30–18:30 Rücken aktiv (Oliver Kroiss)	17:30–18:30 Achtsames Hatha Yoga (Oliver Kroiss)			
	18:00	18:00–19:00 Gesunder Rücken (Maximilian Schmidt)	18:30–19:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre)	18:30–19:30 Men's Fitness Circle (Oliver Kroiss)	18:30–19:30 Slingtraining (Jonathan Vo)			
	19:00	19:00–20:00 Freies Training (Maximilian Schmidt)	17:30–18:30 Fit im Zirkel mit Power in den Feierabend (Jan Paul Lefèvre)	19:30–20:30 Freies Training (Oliver Kroiss)	19:00–20:00 Cross Training (Nick Stolte) crosstrainingsanlage	19:30–20:30 Feierabend Kraft-Booster (Jonathan Vo)		
	20:00	20:00–21:00 Freies Training (Maximilian Schmidt)			18:00–19:00 Zirkel Training (Nick Stolte) crosstrainingsanlage			
	21:00				20:30–21:30 Freies Training (Jonathan Vo)			

★ Krankenkassenzuschuss bis zu 80% möglich (Präventionskurs §20)

