

# Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan "uniGym" ab 21.01.2019 - 12.04.2019

Änderungen sind vorbehalten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Good Morning	07:00  <b>Mit unserer 10er-Karte* effektiv und gesund trainieren!</b> *Gilt für das Freie Training	 08:00 - 09:00 <b>Gesunder Rücken</b> (Präventionskurs §20)* (Christian Stöcker)	07:00 - 08:00 <b>Freies Training</b> (Julia Pitton)	 08:00 - 09:00 <b>Freies Training</b> (Sandra Rösler / Nick Stolte)	07:00 - 08:00 <b>Slingtraining</b> (Julia Pitton)	Good Morning
	08:00	09:00 - 10:00 <b>Freies Training</b> (Christian Stöcker)	08:00 - 09:00 <b>Pilates</b> (Julia Pitton)	09:00 - 10:00 <b>Rücken aktiv</b> (Sandra Rösler / Nick Stolte)	08:00 - 09:00 <b>Freies Training</b> (Julia Pitton)	
Mittagspause	09:00  <b>„Bauch weg“ am Mittag (Anfänger)</b> (Maximilian Schmidt)	 11:30 - 12:15 <b>Mittagsworkout</b> (Maximilian Schmidt)	09:00 - 09:30 <b>Fit in den Tag</b> (Julia Pitton)	 09:00 - 10:00 <b>Rücken aktiv</b> (Sandra Rösler / Nick Stolte)	09:00 - 10:00 <b>Best Combination Zirkeltraining + Entspannung (PMR)</b> (Julia Pitton)	Mittagspause
	10:00	12:15 - 13:15 <b>Fit im Zirkel - Long</b> (Maximilian Schmidt)	 11:30 - 12:15 <b>Fit im Zirkel - I</b> (Christian Stöcker)	 12:00 - 13:00 <b>Goldene Mitte</b> (Martin Bremer)	10:45 - 11:30 <b>Fit &amp; Aktiv mit Baby in der Elternzeit</b> (Monika Neveril)	
After Work I	11:00  <b>„Bauch weg“ am Mittag (Fortgeschrittene)</b> (Maximilian Schmidt)	 13:15 - 14:00 <b>Fit im Zirkel</b> (Julia Pitton)	12:15 - 13:15 <b>Fit im Zirkel - II</b> (Christian Stöcker)	 13:15 - 14:15 <b>Beckenboden + Rücken</b> (Monika Neveril)	11:30 - 12:15 <b>Rückgrat am Mittag</b> (Monika Neveril)	After Work I
	12:00	16:30 - 17:30 <b>Freies Training</b> (Jan Paul Lefèvre)	14:45 - 15:30 <b>Training - genau richtig</b> (Sandra Rösler)	 14:45 - 15:30 <b>Training - genau richtig</b> (Sandra Rösler)	12:15 - 13:15 <b>Funktionelle Gymnastik meets Beckenboden</b> (Monika Neveril)	
After Work II	13:00  <b>„Bauch weg“ am Mittag (Fortgeschrittene)</b> (Maximilian Schmidt)	 17:30 - 18:30 <b>Fit im Alltag</b> (Jan Paul Lefèvre)	15:30 - 16:30 <b>Freies Training</b> (Sandra Rösler)	 16:00 - 17:00 <b>Bauch, Beine, Po</b> (Julia Pitton)	13:15 - 14:15 <b>Beckenboden + Rücken</b> (Monika Neveril)	After Work II
	14:00	18:30 - 19:30 <b>Freies Training</b> (Jan Paul Lefèvre)	16:30 - 17:30 <b>Slingtraining</b> (Sandra Rösler / Oliver Kroiss)	 16:00 - 17:00 <b>Bauch, Beine, Po</b> (Julia Pitton)	15:00  <b>Körperstabilität durch Tanz</b> (Emilia Götz)	
	15:00	19:30 - 20:00 <b>Fit im Zirkel</b> (Julia Pitton)	17:30 - 18:30 <b>Fit im Alltag</b> (Jan Paul Lefèvre)	17:30 - 18:30 <b>Rücken aktiv</b> (Oliver Kroiss)	 17:00 - 18:30 <b>Achtsames Hatha Yoga</b> (Präventionskurs §20)* (Lisa Merlau)	
	16:00	20:00 - 21:00 <b>Freies Training</b> (Maximilian Schmidt)	18:30 - 19:30 <b>Freies Training</b> (Jan Paul Lefèvre)	18:30 - 19:30 <b>Men´s Fitness Circle</b> (Oliver Kroiss)	18:30 - 19:30 <b>Slingtraining (F)</b> (Jonathan Vo)	
	17:00	19:30 - 20:30 <b>Fit im Zirkel - Mit Power in den Feierabend</b> (Jan Paul Lefèvre)	19:30 - 20:30 <b>Freies Training</b> (Oliver Kroiss)	19:30 - 20:30 <b>Feierabend Kraft-Booster</b> (Jonathan Vo)	16:45 - 18:15  <b>Körperstabilität durch Tanz</b> (Emilia Götz)	
	18:00	20:00 - 21:00 <b>Freies Training</b> (Maximilian Schmidt)		20:30 - 21:30 <b>Freies Training</b> (Jonathan Vo)	18:00  <b>Körperstabilität durch Tanz</b> (Emilia Götz)	
	19:00				19:00  <b>Körperstabilität durch Tanz</b> (Emilia Götz)	
	20:00				20:00  <b>Körperstabilität durch Tanz</b> (Emilia Götz)	

Krankenkassenzuschuss bis 80% möglich