

Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan "uniGym" ab 24.04.2017 - 14.07.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Good Morning	07:00		07:00 - 08:00 Freies Training* (Julia Pitton)	07:00 - 08:00 Freies Training* (Christian Stöcker)	07:00 - 08:00 Freies Training* (Nick Stolte)	07:00 - 08:00 Slingtraining (Nick Stolte)
	08:00	08:00 - 09:00 Aktiver Start in den Tag (Nicolas Herbst)	08:00 - 09:00 Start in den Tag mit Pilates (Julia Pitton)	08:00 - 09:00 Rücken aktiv (A) (Christian Stöcker)	08:00 - 08:30 Regeneration am Morgen (Nick Stolte)	08:00 - 09:00 Freies Training* (Nick Stolte)
	09:00	09:00 - 10:00 Freies Training* (Nicolas Herbst)		09:00 - 10:00 Freies Training* (Christian Stöcker)	08:30 - 09:30 Fit im Zirkel (Nick Stolte)	09:00 - 10:00 Fit ins Wochenende (Nick Stolte)
	10:00				09:30 - 10:30 Rücken aktiv (Nick Stolte)	
	Mittagspause	11:30 - 12:15 „Bauch weg“ am Mittag (Anfänger) (Nicolas Herbst)	11:30 - 12:15 Problemzone(n) - Ade (Nicolas Herbst) NEU	11:45 - 12:15 Short Break - effektiv + gesund (Christian Stöcker)		11:30 - 12:15 Rückgrat am Mittag (Christian Stöcker, Pia Sattler)
12:15 - 13:15 „Bauch weg“ am Mittag (Fortgeschrittene) (Nicolas Herbst)		12:15 - 13:15 Fit im Zirkel - Long (Nicolas Herbst)	12:15 - 13:15 Fit im Zirkel - Long (Christian Stöcker)		12:15 - 13:15 Strandfigur (Christian Stöcker, Pia Sattler) NEU	
13:00				12:00 - 13:00 Goldene Mitte (Martin Bremer)		
After Work I	14:00		14:45 - 15:30 Training - genau richtig (Sandra Rösler)		15:00 - 16:00 Pilates Flow (Tristan Echsler)	
	15:00		15:30 - 16:30 Aktiv-Booster (Jan Paul Lefèvre)		15:30 - 16:30 Freies Training* (Sandra Rösler)	16:00 - 17:00 Kick-Box Circle Workout (Tristan Echsler)
	16:00	16:00 - 17:00 Fit im Zirkel - Long (Tristan Echsler)	16:30 - 17:30 Freies Training* (Jan Paul Lefèvre)	16:30 - 17:30 Slingtraining (A) (Sandra Rösler)	16:00 - 17:00 Fit im Zirkel - Long (Jonathan Vo)	
After Work II	17:00	17:00 - 18:00 Kick-Box Circle Workout (Tristan Echsler)	17:30 - 18:30 Fit im Alltag (Jan Paul Lefèvre)	17:30 - 18:30 Freies Training* (Tristan Echsler)	17:00 - 18:30 Achtsames Hatha Yoga (Präventionskurs §20)* NEU (Lisa Merlau)	
	18:00	18:00 - 20:00 Freies Training* (Jonathan Vo)	18:30 - 19:30 Freies Training* (Jan Paul Lefèvre)	18:30 - 19:30 Men's Fitness Circle (Tristan Echsler)	17:00 - 18:00 Freies Training* (Jonathan Vo)	
	19:00		19:30 - 20:15 Fit im Zirkel - Mit Power in den Feierabend (Nick Stolte)	19:30 - 20:30 Mit Zumba in den Feierabend (Dace Shafi) NEU	18:00 - 19:00 Mit Kraft ins Wochenende (Jonathan Vo)	
	20:00	20:00 - 21:00 Feierabend Kraft-Booster (Jonathan Vo) NEU	20:15 - 21:00 Slingtraining (Nick Stolte)	20:30 - 21:30 Late Night Zirkel (Julia Pitton)	19:30 - 20:30 Entspannt in den Feierabend Qigong, TaiChi, Autogenes Training (Yvonne Reuter)	

*Änderungen sind vorbehalten

*Krankenkassenzuschuss bis 80% möglich