

Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan "uniGym" ab 15.04.2019 - 05.07.2019

Änderungen sind vorbehalten

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Uhrzeit |
|---------------|---|---|---|--|---|---|
| Good Morning | 07:00 | 07:00 - 08:00 Slingtraining (Nick Stolte) | 07:00 - 08:00 Freies Training (Julia Pitton) | 07:00 - 08:00 Freies Training (Nick Stolte) | 07:00 - 08:00 Freies Training (Nick Stolte) | 07:00 |
| | 08:00 Mit unserer 10er-Karte* effektiv und gesund trainieren! *Gilt für das Freie Training | 08:00 - 09:00 Gesunder Rücken (Präventionskurs §20)* (Christian Stöcker) | 08:00 - 09:00 Pilates (Julia Pitton) | 08:00 - 09:00 Freies Training (Nick Stolte) | 08:00 - 09:00 Freies Training (Nick Stolte) | 08:00 |
| Mittagspause | 11:00 11:15 - 12:00 „Bauch weg“ am Mittag (Anfänger) (Maximilian Schmidt) | 09:00 - 10:00 Freies Training (Christian Stöcker) | 09:00 - 09:30 Fit in den Tag (Julia Pitton) | 09:00 - 10:00 Rücken aktiv (Nick Stolte) | 09:00 - 10:00 Functional Movement Screen Gesundheitscheck und Training (Nick Stolte) | 09:00 |
| | 12:00 11:30 - 12:15 Mittagsworkout (Maximilian Schmidt) | 11:30 - 12:15 Mittagsworkout (Maximilian Schmidt) | 11:30 - 12:15 Fit im Zirkel - I (Nick Stolte) | 11:30 - 12:15 Yoga am Mittag (Caroline Löw) | 11:30 - 12:15 Yoga am Mittag (Caroline Löw) | 10:00 10:45 - 11:30 Fit & Aktiv mit Baby in der Elternzeit (Monika Neveril) |
| After Work I | 13:00 13:15 - 14:00 Training für 's Beste Alter 50+ (Maximilian Schmidt) | 12:15 - 13:15 Fit im Zirkel - Long (Maximilian Schmidt) | 12:15 - 13:15 Fit im Zirkel - II (Nick Stolte) | 12:15 - 13:15 Goldene Mitte (Martin Bremer) | 12:15 - 13:15 Funktionelle Gymnastik meets Beckenboden (Monika Neveril) | 11:00 |
| | 14:00 15:00 | 12:15 - 13:15 Zirkel am Mittag (Nick Stolte) | 12:15 - 13:15 Cross Training (Jonathan Oberthür) | 13:30 - 14:00 Zirkel Training (Oliver Kroiss) | 13:15 - 14:15 Beckenboden + Rücken (Monika Neveril) | 12:00 |
| After Work II | 16:00 16:00 - 17:00 Fit im Zirkel (Julia Pitton) | 16:30 - 17:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre) | 16:30 - 17:30 Slingtraining (Oliver Kroiss) | 16:00 - 17:00 Bauch, Beine, Po (Julia Pitton) | 13:30 - 14:15 Beckenboden + Rücken (Monika Neveril) | 13:00 |
| | 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) | 17:00 - 18:30 Zumba (Tabea Klemm) | 16:45 - 18:15 Körperstabilität durch Tanz (Emilia Götz) | 14:00 |
| | 18:00 18:00 - 19:00 Gesunder Rücken (Präventionskurs §20)* (Maximilian Schmidt) | 18:30 - 19:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre) | 18:30 - 19:30 Men's Fitness Circle (Oliver Kroiss) | 17:00 - 18:00 Slingtraining (Julia Pitton) | 14:00 15:00 | 14:00 |
| | 19:00 19:00 - 20:00 Freies Training (Maximilian Schmidt) | 19:30 - 20:30 Fit im Zirkel - Mit Power in den Feierabend (Jan Paul Lefèvre) | 19:30 - 20:30 Freies Training (Oliver Kroiss) | 18:30 - 19:30 Slingtraining (F) (Jonathan Vo) | 18:00 - 19:00 Zirkel Training (Nick Stolte) | 15:00 |
| | 20:00 20:00 - 21:00 Freies Training (Maximilian Schmidt) | | | 19:00 - 20:00 Cross Training (Nick Stolte) | 16:00 17:00 | 16:00 |
| | | | | 20:30 - 21:30 Freies Training (Jonathan Vo) | 17:00 18:00 | 17:00 |

* Krankenkassenzuschuss bis 80% möglich