

Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan "uniGym" ab 06.08. - 12.10.2018

Änderungen sind vorbehalten

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit
Good Morning	07:00				07:00 - 08:00 Slingtraining (Nick Stolte)	Good Morning
	08:00	08:00 - 09:00 Gesunder Rücken (Präventionskurs §20)* (Christian Stöcker)	08:00 - 09:00 Gesunder Rücken (Präventionskurs §20)* (Christian Stöcker)	 Mit unserer 10er-Karte* effektiv und gesund trainieren! *Gilt für das Freie Training	08:00 - 09:00 Freies Training (Nick Stolte)	
Mittagspause	09:00		09:00 - 10:00 Achtsamkeit - Bodyscan - Entspannung - Rücken (Christian Stöcker)		09:00 - 10:00 Rücken aktiv (Nick Stolte)	09:00 - 10:00 Functional Movement Screen (Nick Stolte)
	10:00	11:30 - 12:15 „Bauch weg“ am Mittag (Anfänger) (Maximilian Schmidt)		11:30 - 12:15 Mittagsworkout (Nick Stolte)	11:30 - 12:15 Fit im Zirkel - I (Christian Stöcker)	11:30 - 12:15 Fit & Aktiv mit Baby in der Elternzeit (Monika Neveril)
After Work I	11:00	12:15 - 13:15 „Bauch weg“ am Mittag (Fortgeschrittene) (Maximilian Schmidt)	12:15 - 13:15 Fit im Zirkel - Long (Nick Stolte)	12:15 - 13:15 Fit im Zirkel - II (Christian Stöcker)	12:00 - 13:00 Goldene Mitte (Martin Bremer)	12:15 - 13:15 Funktionelle Gymnastik meets Beckenboden (Monika Neveril)
	12:00				13:00	13:15 - 14:15 Beckenboden + Rücken (Monika Neveril)
After Work II	13:00	16:00 - 17:00 Fit im Zirkel (Lisa Anna Becker)	16:30 - 17:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre)	14:45 - 15:30 Training - genau richtig (Sandra Rösler)	15:00 - 16:00 Wirbelsäulengymnastik (Lisa Anna Becker)	14:00
	14:00	17:00 - 18:00 Kick-Box Circle Workout (Philipp Nieland)	17:30 - 18:30 Fit im Alltag (Jan Paul Lefèvre)	15:30 - 16:30 Freies Training (Sandra Rösler)	16:00 - 17:00 Bauch, Beine, Po (Lisa Anna Becker)	15:00
After Work II	15:00	18:00 - 19:00 Koordination, Kraft & Balance (Philipp Nieland)	18:30 - 19:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre)	16:30 - 17:30 Slingtraining (Sandra Rösler)	16:45 - 17:45 Freies Training (Lisa Anna Becker)	16:00
	16:00	19:00 - 20:00 Freies Training (Maximilian Schmidt)	19:30 - 20:30 Fit im Zirkel - Mit Power in den Feierabend (Jan Paul Lefèvre)	17:30 - 18:30 Flex it - Beweglichkeit für Jedermann/frau (Oliver Kroiss)	17:00 - 18:30 Achtsames Hatha Yoga	17:00
After Work II	17:00	20:00 - 21:00 Freies Training (Maximilian Schmidt)		18:30 - 19:30 Men's Fitness Circle (Oliver Kroiss)	17:45 - 18:45 Körperstabilität durch Tanz (Lisa Anna Becker)	After Work II
	18:00			19:30 - 20:30 Freies Training (Oliver Kroiss)	18:30 - 19:30 Slingtraining (F) (Jonathan Vo)	
			20:30 - 21:30 High Intensity Circle (Oliver Kroiss)	19:30 - 20:30 Feierabend Kraft-Booster (Jonathan Vo)		19:00
				20:30 - 21:30 Freies Training (Jonathan Vo)		20:00

Krankenkassenzuschuss bis 80% möglich