

# Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan "uniGym" ab 07.05. - 27.07.2018

Änderungen sind vorbehalten

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit	
Good Morning	07:00		07:00 - 08:00 <b>Freies Training</b> (Julia Pitton)		07:00 - 08:00 <b>Slingtraining</b> (Nick Stolte)	Good Morning	
	08:00	08:00 - 09:00 <b>Gesunder Rücken</b> (Präventionskurs §20)* (Christian Stöcker)	08:00 - 09:00 <b>Flex it -</b> <b>Beweglichkeit meets Faszien</b> (Oliver Kroiss)	08:00 - 09:00 <b>Pilates mit Kick</b> (Julia Pitton)	08:00 - 09:00 <b>Freies Training</b> (Nick Stolte)		08:00 - 09:00 <b>Freies Training</b> (Nick Stolte)
	09:00		09:00 - 10:00 <b>Slingtraining &amp; vieles mehr</b> (Oliver Kroiss)		09:00 - 10:00 <b>Rücken aktiv</b> (Nick Stolte)		09:00 - 10:00 <b>Fit ins Wochenende</b> (Nick Stolte)
10:00							
Mittagspause	11:00	11:30 - 12:15 <b>„Bauch weg“ am Mittag</b> <b>(Anfänger)</b> (Maximilian Schmidt)	11:30 - 12:15 <b>Mittagsworkout</b> (Philipp Nieland)	11:30 - 12:15 <b>Fit im Zirkel - I</b> (Christian Stöcker)	10:45 - 11:30 <b>Fit &amp; Aktiv mit Baby</b> <b>in der Elternzeit</b> (Monika Neveril)	Mittagspause	
	12:00	12:15 - 13:15 <b>„Bauch weg“ am Mittag</b> <b>(Fortgeschrittene)</b> (Maximilian Schmidt)	12:15 - 13:15 <b>Fit im Zirkel - Long</b> (Philipp Nieland)	12:15 - 13:15 <b>Fit im Zirkel - II</b> (Christian Stöcker)	11:30 - 12:15 <b>Rückgrat am Mittag</b> (Monika Neveril)		
	13:00				12:00 - 13:00 <b>Goldene Mitte</b> (Martin Bremer)		12:15 - 13:15 <b>Funktionelle Gymnastik</b> <b>meets Beckenboden</b> (Monika Neveril)
After Work I	14:00		14:45 - 15:30 <b>Training - genau richtig</b> (Sandra Rösler)	15:00 - 16:00 <b>Pilates Flow</b> (Tristan Echsler)	13:15 - 14:15 <b>Beckenboden + Rücken</b> (Monika Neveril)	After Work I	
	15:00	15:00 - 16:00 <b>Freies Training</b> (Tristan Echsler)	15:30 - 16:30 <b>Freies Training</b> (Sandra Rösler)	16:00 - 17:00 <b>Kick-Box Circle Workout</b> (Tristan Echsler)	15:00 - 16:00 <b>Freies Training</b> (Oliver Kroiss)		
	16:00	16:00 - 17:00 <b>Gesunder Rücken</b> (Präventionskurs §20)* (Tristan Echsler)	16:30 - 17:30 <b>Freies Training</b> (Jan Paul Lefèvre)	16:30 - 17:30 <b>Slingtraining</b> (Sandra Rösler)	16:00 - 17:00 <b>Zurück zur Strandfigur</b> (Oliver Kroiss)		
After Work II	17:00	17:00 - 18:00 <b>Kick-Box Circle Workout</b> (Tristan Echsler)	17:30 - 18:30 <b>Fit im Alltag</b> (Jan Paul Lefèvre)	17:30 - 18:30 <b>Flex it -</b> <b>Beweglichkeit für Jedermann/frau</b> (Tristan Echsler)	17:00 - 18:00 <b>Achtsames Hatha Yoga</b> (Präventionskurs §20)* (Lisa Merlau)	After Work II	
	18:00	18:00 - 19:00 <b>Koordination, Kraft &amp; Balance</b> (Maximilian Schmidt)	18:30 - 19:30 <b>Freies Training</b> (Jan Paul Lefèvre)	18:30 - 19:30 <b>Men's Fitness Circle</b> (Tristan Echsler)	17:00 - 18:00 <b>Latin Basics</b> Das tänzerische Training der anderen Art (Oliver Kroiss)		
	19:00	19:00 - 20:00 <b>Freies Training</b> (Maximilian Schmidt)	19:30 - 20:30 <b>Fit im Zirkel - Mit Power</b> <b>in den Feierabend</b> (Jan Paul Lefèvre)	19:30 - 20:30 <b>Freies Training</b> (Julia Pitton)	18:30 - 19:30 <b>Slingtraining (F)</b> (Jonathan Vo)		
	20:00	20:00 - 21:00 <b>Freies Training</b> (Maximilian Schmidt)		20:30 - 21:30 <b>High Intensity Circle</b> (Julia Pitton)	19:30 - 20:30 <b>Feierabend Kraft-Booster</b> (Jonathan Vo)		
				20:30 - 21:30 <b>Freies Training</b> (Jonathan Vo)			

Krankenkassenzuschuss bis 80% möglich