

Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan "uniGym" ab 15.10.2018 - 11.01.2019

Änderungen sind vorbehalten

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit	
Good Morning			07:00 - 08:00 Freies Training (Julia Pitton)		07:00 - 08:00 Slingtraining (Nick Stolte)	Good Morning	
		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)		Mittagspause
		09:00 - 10:00 Achtsamkeit - Bodyscan - Entspannung - Rücken (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 + Training (Nick Stolte) NEU		
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)		10:45 - 11:30 Fit & Aktiv mit Baby in der Elternzeit (Monika Neveril)	Mittagspause		
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)	11:30 - 12:15 Rückgrat am Mittag (Monika Neveril)			
After Work I			14:45 - 15:30 Training - genau richtig (Sandra Rösler)		13:15 - 14:15 Beckenboden + Rücken (Monika Neveril)	After Work I	
	16:00 - 17:00 Fit im Zirkel (Lisa Anna Becker)	16:30 - 17:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre)	15:30 - 16:30 Freies Training (Sandra Rösler)	15:00 - 16:00 Wirbelsäulengymnastik (Lisa Anna Becker)	15:45 - 16:45 Freies Training (Lisa Anna Becker)		
	17:00 - 18:00 Kick-Box Circle Workout (Philipp Nieland)	17:30 - 18:30 Fit im Alltag (Jan Paul Lefèvre)	16:30 - 17:30 Slingtraining (Sandra Rösler)	16:00 - 17:00 Bauch, Beine, Po (Lisa Anna Becker)	16:45 - 18:15 Körperstabilität durch Tanz (Lisa Anna Becker)		
After Work II	18:00 - 19:00 Rücken aktiv (Maximilian Schmidt) NEU	18:30 - 19:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre)	17:30 - 18:30 Flex it - Beweglichkeit für Jedermann/frau (Oliver Kroiss)	17:00 - 18:30 Achtsames Hatha Yoga NEU (Präventionskurs §20)* (Lisa Merlau)	After Work II		
	19:00 - 20:00 Freies Training (Maximilian Schmidt)	19:30 - 20:30 Fit im Zirkel - Mit Power in den Feierabend (Jan Paul Lefèvre)	18:30 - 19:30 Men's Fitness Circle (Oliver Kroiss)	18:30 - 19:30 Slingtraining (F) (Jonathan Vo)			
	20:00 - 21:00 Freies Training (Maximilian Schmidt)		19:30 - 20:30 Freies Training (Oliver Kroiss)	19:30 - 20:30 Feierabend Kraft-Booster (Jonathan Vo)			
			20:30 - 21:30 High Intensity Circle (Oliver Kroiss)	20:30 - 21:30 Freies Training (Jonathan Vo)			

* Krankenkassenzuschuss bis 80% möglich