

Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan "uniGym" ab 24.07.2017 - 13.10.2017

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | |
|---------------|--------|--|---|---|--|--|
| Good Morning | 07:00 | | 07:00 - 08:00 Freies Training* (Pia Sattler) | 07:00 - 08:00 Freies Training* (Christian Stöcker) | | 07:00 - 08:00 Slingtraining (Nick Stolte) |
| | 08:00 | 08:00 - 09:00 Aktiver Start in den Tag (Nicolas Herbst) | 08:00 - 09:00 Slingtraining (Pia Sattler) | 08:00 - 09:00 Gesunder Rücken (Anfänger) (Christian Stöcker) NEU | 08:00 - 09:00 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 Fit im Zirkel (Pia Sattler) | 09:00 - 10:00 Gesunder Rücken (Fortgeschrittene) (Christian Stöcker) NEU | 09:00 - 10:00 Rücken aktiv (Nick Stolte) | 09:00 - 10:00 Fit ins Wochenende (Nick Stolte) |
| Mittagspause | 10:00 | | | | | |
| | 11:00 | | | | | |
| | 12:00 | 11:30 - 12:15 „Bauch weg“ am Mittag (Anfänger) (Nicolas Herbst) | 11:30 - 12:15 Ganzkörpertraining (Nicolas Herbst) NEU | 11:30 - 12:15 Fit im Zirkel - I (Christian Stöcker) | 12:00 - 13:00 Goldene Mitte (Martin Bremer) | 11:30 - 12:15 Rückgrat am Mittag (Christian Stöcker) |
| After Work I | 13:00 | 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 - II (Christian Stöcker) | | 12:15 - 13:15 Körperstabilität (Christian Stöcker) NEU |
| | 14:00 | NEU 5 neue Kurse effektiv. gesund. | | | | |
| | 15:00 | 15:00 - 16:00 Freies Training* (Tristan Echsler) | | 14:45 - 15:30 Training - genau richtig (Sandra Rösler) | 15:00 - 16:00 Pilates Flow (Tristan Echsler) | |
| After Work II | 16:00 | 16:00 - 17:00 Fit im Zirkel - Long (Tristan Echsler) | 16:30 - 17:30 Freies Training* (Jan Paul Lefèvre) | 15:30 - 16:30 Freies Training* (Sandra Rösler) | 16:00 - 17:00 Kick-Box Circle Workout (Tristan Echsler) | 16:00 - 18:00 Freies Training* (Jonathan Vo) |
| | 17:00 | 17:00 - 18:00 Kick-Box Circle Workout (Tristan Echsler) | 17:30 - 18:30 Fit im Alltag (Jan Paul Lefèvre) | 16:30 - 17:30 Slingtraining (A) (Sandra Rösler) | 17:00 - 18:30 Achtsames Hatha Yoga (Präventionskurs §20)* (Lisa Merlau) NEU | |
| | 18:00 | 18:00 - 20:00 Freies Training* (Jonathan Vo) | 18:30 - 19:30 Freies Training* (Jan Paul Lefèvre) | 17:30 - 18:30 Flex it- Beweglichkeit für Jedermann/frau (Tristan Echsler) NEU | 18:30 - 19:30 Men's Fitness Circle (Tristan Echsler) | 18:00 - 19:00 Mit Kraft ins Wochenende (Jonathan Vo) |
| | 19:00 | | 19:30 - 20:30 Fit im Zirkel - Mit Power in den Feierabend (Jan Paul Lefèvre) | 18:30 - 19:30 Mit Zumba in den Feierabend (Dace Shafi) | 18:30 - 19:30 Slingtraining (F) (Jonathan Vo) | |
| | 20:00 | | | 19:30 - 20:30 Feierabend Kraft-Booster (Jonathan Vo) NEU | | |