

# Trainieren Sie effektiv & gesund

Kursplan „uniGym“ ab 14.10.2019 – 17.01.2020

Änderungen sind vorbehalten

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00					
08:00		08:00–09:00 Gesunder Rücken (Christian Stöcker)		08:00–09:00 Freies Training (Nick Stolte)	
09:00		09:00–10:00 Freies Training (Christian Stöcker)		09:00–10:00 Rücken aktiv (Nick Stolte)	
10:00					
11:00	11:15–12:00 Bauchweg am Mittag (Anfänger) (Maximilian Schmidt)	11:30–12:15 Mittagsworkout (Maximilian Schmidt)	11:30–13:00 Cross Training (Jonathan Oberthür) crosstrainingsanlage		11:30–12:15 Rückgrad am Mittag (Monika Neverill)
12:00		12:15–13:15 Fit im Zirkel – Long (Maximilian Schmidt)	11:30–12:15 Fit im Zirkel I (Nick Stolte) 12:15–13:15 Fit im Zirkel II (Nick Stolte)	12:00–13:00 Goldene Mitte (Martin Bremer)	12:15–13:15 Funktionelle Gymnastik meets Beckenboden (Monika Neverill)
13:00	13:15–14:00 Training für's beste Alter – 50+ (Maximilian Schmidt)				13:15–14:15 Beckenboden & Rücken (Monika Neverill)
14:00					
15:00			14:45–15:30 Training – genau richtig (Sandra Rösler)		
16:00	16:00–17:00 Fit im Zirkel (Philipp Nieland)	16:30–17:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre)	15:30–16:30 Freies Training (Sandra Rösler)		
17:00	17:00–18:00 Kick-Box Circle Workout (Philipp Nieland)	17:30–18:30 Fit im Alltag (Jan Paul Lefèvre)			16:45–18:15 Körperstabilität durch Tanz (Emilia Götz)
18:00	18:00–19:00 Gesunder Rücken (Maximilian Schmidt)	18:30–19:30 Freies Training (Jan Paul Lefèvre)	17:30–18:30 Yoga (Caroline Löw)	17:30–18:30 Bauch, Beine, Po (Christine S. L. Calandri)	
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)		18:30–19:30 Slingtraining (Christine S. L. Calandri)	
20:00	20:00–21:00 Freies Training (Maximilian Schmidt)			19:30–20:30 Feierabend Kraft- Booster (Christine S. L. Calandri)	
21:00					