

## Montag

07:30	WakeUpYoga for all 90M.	(1-3)	EG	Laurenzio
10:00	Zumba	(1-3)	EG	Ricky
11:00	Rückengymnastik	(1-3)	EG	Lambros
15:30	Pilates & Rücken 90 Min.	(1-3)	EG	Claudia
17:15	Zumba	(1-3)	EG	Nina E.
18:00	BodyStyling	(1-3)	EG	Nina E.
18:00	Beckenboden 1/2 Std.	(1-3)	UG	Alice
18:30	Abs only (30Min.)	(1-3)	UG	Alice
19:00	Rückengym.&Stretch	(1-3)	EG	Alice
19:00	SpinBike	(1-3)	UG	Nina.E.
20:00	PumpPowerWorkMix75M.	(2-3)	EG	Jens
20:00	Fatburner Step	(1-3)	UG	Nina E.

## Dienstag

08:45	Yoga Anfänger	(1-3)	EG	Rosa
10:00	Hot Iron	(1-3)	EG	Michaela
11:00	Pilates	(1-2)	EG	Michaela
17:00	Balance& Rücken	(1-3)	EG	Lambros
18:00	Pilates&Rücken	(1-3)	UG	Rose
18:00	Fatburner mit Step	(2-3)	EG	Lambros
19:00	Bodystyling	(1-3)	EG	Lambros
19:00	Spin Bike 90 Min.	(1-3)	UG	Melanie
20:00	Yoga for All 90Min.	(1-3)	EG	Yvonne
20:30	Abs/Rücken Express 30Mi	(1-3)	UG	Melanie

## Mittwoch

07:15	Wake Up Yoga 90 Min.	(1-3)	EG	Alexey
08:45	Pilates	(2-3)	EG	Michaela
10:00	Bodystyling&Stretch	(1-3)	EG	Pepi
11:00	Fatburner mit Step	(1-3)	EG	Pepi
12:00	Zumba	(1-3)	EG	Ricky
15:00	BodyStyling	(1-3)	EG	Anton
16:00	Balance&Rücken	(1-3)	EG	Anton
18:00	BBP&Stretch	(1-3)	UG	Kathrin
18:00	Zumba	(1-3)	EG	Melanie
19:00	Pilates und Rücken	(1-3)	EG	Kathrin
19:00	Balance&Koordination	(1-3)	UG	Melanie
20:00	BodyPump	(1-3)	EG	Melanie

## Donnerstag

09:00	Yoga	(1-2)	EG	Rosa
10:00	BBP	(1-3)	EG	Alice
11:00	Rückengymnastik	(1-3)	EG	Alice
12:00	Beckenbodentr. 30.Min.	(1-3)	EG	Alice
18:00	Bodystyling	(1-3)	EG	Anton
19:00	Pilates&Rücken	(1-3)	EG	Anton
19:15	SpinBike	(1-3)	UG	Jens
20:00	FitYoga 90 Min.	2	EG	Alexey

## Öffnungszeiten

Mo.- Fr.	07:00 - 23:00 Uhr
Sa. / So.	09:00 - 21:00 Uhr

Feiertage siehe [www.unio.de](http://www.unio.de)

Kinderbetreuung Mo/Mi/Fr	09:30 - 13:00h & Mi.14:45 - 17:30h/ So.10:00 h-14:00 h
Dienstag	08:30-13.0 h
	Donnerstag 08:45-13.00 h

## Freitag

07:15	WakeUpYoga 90M.	(1-3)	EG	Laurenzio
08:45	RückenFit	(1-3)	EG	Laurenzio
10:00	BBP&Stretch	(1-3)	EG	Iris
11:00	Step&Abs	(1-3)	EG	Iris
17:00	BBP	(1-2)	EG	Lambros
18:00	WSG &Balance	(1-3)	UG	Andreja/Vertr.
18:00	Step	(2-3)	EG	Lambros
19:00	BodyStyling	(1-3)	EG	Andreja/Vertr.
20:00	BodyPump	(1-3)	EG	Mario

## Samstag

09:30	Pilates&Rücken	(1-3)	EG	Connie
10:30	Step1&Abs	(1-3)	EG	Connie
11:30	Pilates und Rücken	(1-3)	EG	Connie
15:00	Zumba	(1-3)	EG	Melanie
16:00	BodyStyling	(1-3)	EG	Melanie
17:00	BodyPump	(1-3)	EG	Melanie
18:00	FitYoga (90 Min.)	(2-3)	EG	Diarra
18:15	SpinBike (75Min.)	(2-3)	UG	Melanie

## Sonntag

10:30	Step& Abs	(1-3)	EG	Gianni
11:30	BBP&Relax	(1-3)	EG	Gianni
12:30	BodyStyling	(1-3)	EG	Gianni
13:30	BodyPump	(1-3)	EG	Meli/Mario
14:30	Yoga for everyone90Min	1	EG	Laurenzio
16:00	Yoga for everyone90Min	2	EG	Laurenzio
17:30	Fatburner mit Step	(1-2)	EG	Susi/Benjamin
18:30	BBP&Stretch	(1-3)	EG	Susi/Benjamin

## Legende

- (1) Einsteiger / Wiedereinsteiger
- (2) Mittelstufe
- (3) Fortgeschrittene
- (1-3) Multilevel
- EG Studio Erdgeschoss
- UG Studio Untergeschoss

## Trainerteam

Iris Birkner-Huelbrock	Alice Schütte
Nina Ennigkeit	Susi Kraus
Claudia Hartung	Benjamin Becker
Jens Siemens	Michaela Holle
Kathrin Löfling	Anton Todorov
Andreja Sinjurin	Melanie Döbele
Lambros Gizas	Pepi Zlatev
Rose Bee	Mario Pietsch
Laurenzio Metzler	Gianni Nucera
Yvonne Scholz	Alexey Gaevskij
Rosa Manno	Diarra
Richard von Arnim	Connie Schulz

**gültig ab 01.05.2012**