




























## Fitnesskurse – Wintersemester-Ferien 2025

Kursnr	Angebot / Details	Zeit	Zeitraum	Ort	Kursleiter
	<b>Gerätetraining im Kraftraum</b> 				
201101	Gerätetraining im Kraftraum A-F	Mo 19:30-21:00	03.02.2025-31.03.2025	Markstraße (Kraftraum)	Thomas Quadt
201401	Gerätetraining im Kraftraum A-F	Do 18:30-20:00	06.02.2025-03.04.2025	Markstraße (Kraftraum)	Wolfgang Pötschick
	<b>Step Aerobic</b> 				
207101	Step Aerobic A	Mo 19:00-20:00	17.02.2025-31.03.2025	Unifit - Kursraum 1	Viktoria Burdun
207201	Step Aerobic A	Di 18:30-19:30	04.02.2025-01.04.2025	Unifit - Kursraum 2	Lara Wilkop
207901	Step Aerobic fA	Mi 17:00-18:00	19.02.2025-02.04.2025	Unifit - Kursraum 2	Viktoria Burdun
	<b>Bodystyling</b>   				
208201	Bodystyling A-F	Di 16:00-17:00	04.02.2025-01.04.2025	Campussporthalle 2-3	Sandra Marzinkowski
208401	Bodystyling A-F	Do 16:30-17:30	06.02.2025-03.04.2025	Campussporthalle 2-3	Sandra Marzinkowski
	<b>Fatburner</b>   				
210301	Fatburner A-F	Mi 15:30-16:30	05.02.2025-02.04.2025	Unifit - Kursraum 1	Anja Trass
210401	Fatburner A-F	Do 20:30-21:30	13.02.2025-27.03.2025	Markstraße (Gymraum)	Patrick Gottschalk
	<b>Zumba®</b>  				
212201	Zumba® A-F	Di 19:30-20:30	04.02.2025-01.04.2025	Unifit - Kursraum 2	Angela Kinzel
212301	Zumba® A-F	Mi 19:00-20:00	12.02.2025-02.04.2025	Unifit - Kursraum 2	Aishwarya Deshpande
212501	Zumba® A-F	Fr 18:30-19:30	07.02.2025-04.04.2025	Unifit - Kursraum 2	Aishwarya Deshpande
	<b>Rückenfit</b> 				
213101	Rückenfit A-F	Mo 21:00-22:00	10.02.2025-31.03.2025	Unifit - Kursraum 1	Parinaz Bahmani
213201	Rückenfit A-F	Di 10:00-11:00	11.02.2025-01.04.2025	Unifit - Kursraum 1	Martina Mann
213401	Rückenfit A-F	Do 16:00-17:00	13.02.2025-03.04.2025	Unifit - Kursraum 1	Martina Mann

213402	Rückenfit A-F	Do 17:00-18:00	13.03.2025-03.04.2025	Markstraße (Gymraum)	Julia Rentsch
	<b>Kickboxworkout</b>  				
214201	Kickboxworkout A-F	Di 16:30-18:00	04.02.2025-01.04.2025	Campussporthalle 1	Arne Junge
214301	Kickboxworkout A-F	Mi 17:30-19:00	05.02.2025-02.04.2025	Campussporthalle 1	Johanna Thomä
214401	Kickboxworkout A-F	Do 17:00-18:30	06.02.2025-03.04.2025	Campussporthalle 1	Ilka Plesse
214701	Kickboxworkout A-F	So 16:30-18:00	09.02.2025-06.04.2025	Campussporthalle 2-3	Arne Junge Johanna Thomä
214702	Kickboxworkout A-F	So 16:30-18:00			Arne Junge
214703	Kickboxworkout A-F	So 16:30-18:00			Johanna Thomä
214704	Kickboxworkout A-F	So 16:30-18:00			Christian Koch
214705	Kickboxworkout A-F	So 16:30-18:00			Oleg Chan
	<b>Cross Training</b>  				
216101	Cross Training A	Mo 18:00-19:30	03.02.2025-31.03.2025	Markstraße (Kraftraum)	Till Kluwe
216301	Cross Training A	Mi 18:30-20:00	05.02.2025-02.04.2025	Markstraße (Kraftraum)	Fabian Pudenz
216911	Cross Training fA	Mo 16:30-18:00	03.02.2025-31.03.2025	Markstraße (Kraftraum)	
	<b>Konditionstraining</b>   				
217101	Konditionstraining A-F	Mo 17:30-19:00	03.02.2025-31.03.2025	Campussporthalle 1	Mustafa Ayaz
	<b>Langhantelworkout</b> 				
218201	Langhantelworkout A	Di 20:30-21:30	04.02.2025-01.04.2025	Unifit - Kursraum 1	Parinaz Bahmani
218401	Langhantelworkout A	Do 17:00-18:00	13.02.2025-03.04.2025	Unifit - Kursraum 1	Martina Mann
218901	Langhantelworkout fA	Mi 18:00-19:00	19.02.2025-02.04.2025	Unifit - Kursraum 2	Viktoria Burdun
	<b>HIIT - High Intensive Interval Training</b>  				
222101	HIIT - High Intensive Interval Training A-F	Mo 20:00-21:00	10.02.2025-31.03.2025	Unifit - Kursraum 1	Parinaz Bahmani
222201	HIIT - High Intensive Interval Training A-F	Di 17:00-18:00	04.02.2025-01.04.2025	Campussporthalle 2-3	Sandra Marzinkowski
222501	HIIT - High Intensive Interval Training A-F	Fr 17:00-18:00	14.02.2025-04.04.2025	Markstraße (Gymraum)	Parinaz Bahmani

	<b>Zirkeltraining</b>  				
223201	Zirkeltraining A-F (Outdoor)	Di 17:30-18:30	04.02.2025-01.04.2025	Calisthenicsanlage Campus	Tara Bunk
	<b>Fitnessboxen</b>  				
229101	Fitnessboxen A-F	Mo 18:00-19:30	03.02.2025-31.03.2025	Campussporthalle 2-3	Michael Utin
229401	Fitnessboxen A-F	Do 18:30-20:00	06.02.2025-03.04.2025	Campussporthalle 1	Dennis Meyer
	<b>Dance Mix</b>  				
230101	Dance Mix A-F	Mo 17:00-18:00	10.02.2025-31.03.2025	Unifit - Kursraum 1	Aishwarya Deshpande
230401	Dance Mix A-F	Do 17:30-18:30	06.02.2025-03.04.2025	Campussporthalle 2-3	Sandra Marzinkowski
	<b>Fit Mix</b>   				
231101	Fit Mix A-F	Mo 18:00-19:00	17.02.2025-31.03.2025	Unifit - Kursraum 1	Viktoria Burdun
231102	Fit Mix A-F	Fr 16:00-17:00	14.02.2025-04.04.2025	Markstraße (Gymraum)	Parinaz Bahmani
	<b>Calisthenics</b> 				
233921	Calisthenics A (Indoor)	Di 18:30-20:00	04.02.2025-01.04.2025	Markstraße (Kraftraum)	Gauthier Dierickx
233931	Calisthenics A (Indoor)	Mi 17:00-18:30	05.02.2025-02.04.2025	Markstraße (Kraftraum)	Mauricio Vargas
233932	Calisthenics A	Mi 19:00-20:30	05.02.2025-02.04.2025	Calisthenicsanlage Campus	Mauricio Vargas
233991	Calisthenics fA-F (Indoor)	Di 20:00-21:30	04.02.2025-01.04.2025	Markstraße (Kraftraum)	Gauthier Dierickx
233992	Calisthenics fA-F (Indoor)	Fr 19:00-20:30	07.02.2025-04.04.2025	Markstraße (Kraftraum)	Gauthier Dierickx
	<b>Athletic Fit</b>  				
234401	Athletic Fit A-fA Outdoor	Do 18:00-19:00	06.02.2025-03.04.2025	Calisthenicsanlage Campus	Johanna Thomä Christian Koch
234402	Athletic Fit A-fA Outdoor	Do 18:00-19:00			Johanna Thomä
234403	Athletic Fit A-fA Outdoor	Do 18:00-19:00			Christian Koch
234404	Athletic Fit A-fA Outdoor	Do 18:00-19:00			Sven Maihöfer
	<b>Handstand Training</b> 				
235201	Handstand Training A	Di 16:30-17:30	04.02.2025-01.04.2025	Unifit - Kursraum 2	Yannick Gunia

235202	Handstand Training A	Di 17:30-18:30	04.02.2025-01.04.2025	Unifit - Kursraum 2	Yannick Gunia
	<b>Core Balance</b>  				
236401	Core Balance A-F	Do 16:00-17:00	13.03.2025-03.04.2025	Markstraße (Gymraum)	Julia Rentsch
	<b>Primal Flowlethics</b>  				
238401	Primal Flowlethics A-F	Do 18:00-19:30	06.02.2025-03.04.2025	Unifit - Kursraum 1	Sohrab Papahn Behbahani