

## Wochenplan BGM an der HSU/UniBw H

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 - 09:00	TRX <i>Herr Rieck</i>	Yoga mit Lene <i>Frau Fröhlich</i>	AquaFit <i>Herr Plumeier</i>	Yoga auf Englisch <i>Herr Kulkarni</i>	
09:00 - 10:00			Frauen-Schwimmen <i>Frau Wunderlich</i>		KonFit <i>Herr Rieck</i>
10:00 - 11:00			10:30 Uhr: TEAM Achtsamkeit <i>Frau Habedank</i>		
11:00 - 12:00	RückenFit <i>Herr Rieck</i>	RückenFit <i>Herr Rieck</i>	TRX <i>Herr Rieck</i>		
12:00 - 13:00					Schwimmen <i>Herr Rieck</i>
13:00 - 14:00		Nordic Walking <i>Frau Reinecke</i>			AquaFit <i>Frau Firkert</i>
14:00 - 15:00		Yoga mit Claudia <i>Frau Schnackenberg</i>			
15:00 - 16:00	KonFit <i>Herr Rieck</i>	Schwimmen <i>Herr Rieck</i>	RückenFit <i>Herr Rieck</i>		
16:00 - 17:00		AquaFit <i>Frau Firkert</i>	Schwimmen <i>Herr Rieck</i>		

Stand: Okt 2025