

MONTAG					DIENSTAG					MITTWOCH					DONNERSTAG					FREITAG					SAMSTAG					
	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Gym		Zone 1	Zone 2	Zone 3	Gym		Zone 1	Zone 2	Zone 3	Gym		Zone 1	Zone 2	Zone 3	Gym		Zone 1	Zone 2	Zone 3	Gym						
07.30					07.30					07.30					07.30					07.30					10.15					
08.00		7.10 Uhr Shape Up Kamila			08.00					08.00		7.10 Uhr Shape Up Stefan		Open Gym	08.00					Open Gym	08.00					10.30	Shinergy Young & Teen Chris/ Denis	Hot Iron 1 Stefan	Ashtanga Yoga Gino	Open Gym
08.30					08.30					08.30					08.30					Open Gym	08.30					11.00				Athletics Intro* Lukas
09.00					09.00					09.00					09.00						09.00					11.30	Brazilian Jiu-Jitsu			
09.30	Kickbox Workout Elias	Hot Iron 1 Renata	Yin Yoga Pina		09.30		Shape Up Kamila	Ashtanga Yoga Gino	Athletics Lukas	09.30	Shinergy 1+2 Elias	Pilates Claudia	Hot Yoga Flow Waltraud		09.30	Shape Up Kamila				Athletics Lukas	09.30		Pilates Kamila			12.00				Athletics Lukas
10.00					10.00					10.00					10.00		Barre Workout Dagmar	Yin Yoga Pina		Open Gym	10.00	Shinergy 1+2 Chris	Deep Work Kamila			12.30				
10.30					10.30		Barre Workout Irina			10.30					10.30						10.30			Vinyasa Flow Yoga Birgit		13.00				
11.00		Pilates Carina			11.00					11.00		Hot Iron Kamila			11.00						11.00					13.30	Shinergy Intro* Ronny			
11.30					11.30					11.30					11.30						11.30					14.00				
12.00					12.00					12.00					12.00						12.00					14.30				
12.30					12.30					12.30					12.30						12.30					15.00	Shinergy 1 Hans			
13.00			Vinyasa Flow Yoga Birgit	Open Gym	13.00		Pilates Carina			13.00					13.00						13.00					15.30				
13.30					13.30					13.30					13.30						13.30					16.00	Shinergy Art of Kicking Chris	Barre Workout Dagmar		Open Gym
14.00					14.00					14.00					14.00						14.00					16.30			Hot Yoga Flow Pina	
14.30					14.30					14.30					14.30						14.30					17.00	Kickbox Workout Chris	Hot Iron Renata		
15.00					15.00					15.00					15.00						15.00					17.30				
15.30					15.30	Freedom Fighters				15.30					15.30						15.30					18.00			17.45 Uhr Yin Yoga Pina	
16.00					16.00	Ronny*				16.00					16.00						16.00					18.30	Boxing Henry	Deep Work Renata		
16.30					16.30					16.30	Shinergy Mini 3-5 Chris				16.30						16.30	Shinergy Kids 6-8 Chris				19.00				
17.00	Shinergy Young 9-12 Elias	Hot Iron Kamila			17.00	Shinergy Teen 13-16 Denis	Shape Up Kamila			17.00	Shinergy Kids 6-8 Chris	Pilates Kamila		AthletX 9-14 Lukas	17.00	Shinergy Teen 13-16 Elias					17.00	Shinergy Young 9-12 Chris	Hot Iron 1 Kamila	Ashtanga Yoga Julia		SONNTAG/FEIERTAG				
17.30					17.30	Kickbox Workout Elias	Hot Iron Kamila	Yin Yoga Jasmin	Athletics Renata	17.30	Shinergy 1 Ronny	Hot Iron Kamila	Ashtanga Yoga Julia	Athletics Lukas	17.30	Shinergy 1 Chris	Deep Work Renata			RückenFit Elias*	17.30	Shinergy 1 Hans	Shape Up Kamila		Athletics Chris	10.30				
18.00					18.00					18.00	Boxing Henry	Pilates Kamila	Ashtanga Yoga Julia	Athletics Renata	18.00	Boxing Henry					18.00	Shinergy 1 Hans	Barre Workout Irina	Yin Yoga Rosalie		11.00	Shinergy Family 6-99 Elias	Hot Iron Kamila	Hot Yoga Flow Pina	
18.30	Shinergy 1 Ronny	Deep Work Kamila	Hot Yoga Flow Ina	Athletics Elias	18.30					18.30	Shinergy 1 Ronny	Hot Iron Kamila			18.30	Kickbox Workout Elias		Ashtanga Yoga Gino		Athletics Chris	18.30	Shinergy 1 Hans				11.30		Deep Work Kamila		
19.00	Ende 19.15 Uhr				19.00					19.00	Ende 19.15 Uhr	Hot Iron 1 Kamila	Vinyasa Flow Yoga Waltraud	Athletics Lukas	19.00	Hot Iron Renata					19.00	Ende 19:15				12.00	Freedom Fighters			
19.30	19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny	Pilates Kamila			19.30	Shinergy 2* Ronny				19.30	19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny				19.30	Boxing Henry					19.30	19:15 Shinergy 2* Manuel				12.30	Elias*			
20.00			Vinyasa Flow Yoga Rosalie	Open Gym	20.00	Shinergy 1 Tom	Deep Work Renata			20.00					20.00						20.00					13.00				
20.30		Boxing Henry			20.30					20.30		Brazilian Jiu-Jitsu		Open Gym	20.30						20.30					13.30				
21.00					21.00					21.00		Michele			21.00						21.00					14.00				
21.30					21.30					21.30					21.30						21.30					14.30				
22.00					22.00					22.00					22.00						22.00					16.00				

Information zum Kursplan gültig ab 11.12..2017

*Rücken Fit findet an den Kinesis-Geräten statt

*Shinergy Intro jeden 1. und 3. Samstag im Monat, Einstieg in die Anfängerkurse ist jederzeit möglich

*Athletics Intro: Erstellung des Trainingsplanes als Voraussetzung zur Teilnahme an den Kursen

*Shinergy Family findet nicht an Feiertagen statt

*Die Teilnahme an 2er-Kursen (Fortgeschrittene) ist nach Absprache mit den Trainern möglich

*Hot Iron: Für den Einstieg wird der Besuch unserer Hot Iron 1 Kurse empfohlen

*Freedom Fighters: Projekt für Angekommene und Kriegsflüchtlinge

Shinergy Young Rebels

- Mini Club: 3–5 Jahre
- Kids Club: 6–8 Jahre
- Young Club: 9–12 Jahre
- Teen Club: 13–16 Jahre

Massage, Therapien & Personal Training

Informationen an der Rezeption, auch für Nicht-Mitglieder

16.00				
16.30				
17.00			Vinyasa Flow Yoga Jasmin	
17.30				Athletics Renata
18.00				
18.30	Shinergy 1+2 Manuel		Yoga Jasmin	Open Gym
19.00		Pilates Kamila		
19.30				