

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		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			08.00					08.00					10.30				
08.30					08.30					08.30					08.30					08.30					11.00	Shinergy Young Chris/ Denis	Hot Iron 1 Stefan	Ashtanga Yoga Gino	Open Gym
09.00					09.00					09.00					09.00					09.00					11.30				
09.30					09.30					09.30					09.30					09.30					12.00	Brazilian Jiu-Jitsu			
10.00	Kickbox Workout Elias	Hot Iron 1 Renata	Yin Yoga Pina		10.00		Shape Up Kamila	Ashtanga Yoga Gino	Athletics Lukas	10.00	Shinergy 1+2 Elias	Pilates Claudia			10.00		Shape Up Kamila		Athletics Lukas	10.00		Shinergy 1+2 Chris		Deep Work Kamila					
10.30					10.30					10.30					10.30		Barre Workout Dagmar	Yin Yoga Pina		10.30					13.00				
11.00		Pilates Rita			11.00			Barre Workout Irina		11.00			Hot Iron Kamila	Yin Yoga Waltraud	11.00					11.00				Vinyasa Flow Yoga Birgit					
11.30					11.30					11.30					11.30					11.30									
12.00					12.00					12.00					12.00					12.00									
12.30					12.30					12.30					12.30					12.30									
13.00					13.00			Pilates Jaqueline		13.00					13.00					13.00									
13.30					13.30					13.30					13.30					13.30									
14.00					14.00					14.00					14.00					14.00									
14.30					14.30					14.30					14.30					14.30									
15.00					15.00					15.00					15.00					15.00									
15.30					15.30					15.30					15.30					15.30									
16.00					16.00					16.00					16.00					16.00									
16.30					16.30					16.30					16.30					16.30									
17.00					17.00					17.00					17.00					17.00									
17.30	Shinergy Young 10-14 Elias	Hot Iron Kamila			17.30					17.30					17.30					17.30									
18.00					18.00					18.00					18.00					18.00									
18.30	Shinergy 1 Ronny	Deep Work Kamila	Vinyasa Flow Yoga Natalie	Athletics Elias	18.30					18.30					18.30					18.30									
19.00					19.00					19.00					19.00					19.00									
19.30					19.30					19.30					19.30					19.30									
20.00					20.00					20.00					20.00					20.00									
20.30					20.30					20.30					20.30					20.30									
21.00					21.00					21.00					21.00					21.00									
21.30					21.30					21.30					21.30					21.30									
22.00					22.00					22.00					22.00					22.00									

SONNTAG/FEIERTAG

Information zum Kursplan gültig ab 12.02..2017

- *Rücken Fit findet an den Kinesis-Geräten statt
- *Shinergy Intro jeden 1. Samstag im Monat, der Einstieg in die laufenden 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: 6-9 Jahre
- Young Club: 10-14 Jahre

Massage, Therapien & Personal Training
Informationen an der Rezeption, auch für Nicht-Mitglieder

	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Gym
10.30				
11.00				
11.30				
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
16.00				
16.30				
17.00				
17.30				
18.00				
18.30				
19.00				
19.30				