

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			7.10 Uhr Vinyasa Flow Yoga Natalie	Open Gym	07.30					7.10 Uhr Athletics Stefan	07.30	7.10 Uhr Kickbox Workout Elias				07.30					10.15				
08.00		7.10 Uhr Shape Up Kamila			08.00					08.00						08.00		7.10 Uhr BodyRock Dagmar			08.00					10.30	Shinergy Young & Teen Chris/ Denis	Hot Iron 1 Markus	Ashtanga Yoga Gino	Open Gym
08.30					08.30					08.30						08.30					08.30					11.00				Athletics Intro* Lukas
09.00					09.00				RückenFit Lukas*	09.00						09.00					09.00					11.30	Brazilian Jiu-Jitsu			
09.30					09.30					09.30						09.30		Pilates Rita			09.30					12.00				
10.00		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				Yin Yoga Pina	10.00	Shinergy 1+2 Chris	Pilates Rita			12.30	Michele			Athletics Lukas
10.30					10.30					10.30						10.30		Shape Up Kamila			10.30					13.00				
11.00		Pilates Rita			11.00					11.00		Hot Iron 1 Kamila	Hot Yoga Waltraud			11.00					11.00		Deep Work Kamila	Vinyasa Flow Yoga Birgit		13.30	Shinergy Intro* Ronny			
11.30					11.30					11.30						11.30					11.30					14.00				Open Gym
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 Rita			13.00						13.00		BodyRock Dagmar			13.00					15.30				RückenFit Chris*
13.30					13.30					13.30						13.30					13.30					16.00	Shinergy Art of Kicking Chris			
14.00					14.00					14.00						14.00					14.00					16.30				
14.30					14.30					14.30						14.30					14.30					17.00	Kickbox Workout Chris	Hot Iron 2* Renata	Vinyasa Flow Yoga Pina	
15.00					15.00					15.00						15.00					15.00					17.30				Open Gym
15.30					15.30					15.30						15.30					15.30					18.00			17.45 Uhr Yin Yoga Pina	
16.00					16.00					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					19.00				
17.00	Shinergy Kids & Young 5-12 Elias	Hot Iron 1 Kamila			17.00					17.00						17.00					17.00	Shinergy Kids & Young 5-12 Chris	Hot Iron 1 Kamila	Ashtanga Yoga Julia		SONNTAG/FEIERTAG				
17.30					17.30		Shape Up Kamila			17.30		Pilates Rita				17.30	Shinergy 1 Chris	Zumba Rocio			17.30					10.30				
18.00					18.00	Kickbox Workout Elias	Hot Iron 1 Kamila	Yin Yoga Jasmin	Athletics Renata	18.00	Shinergy 1 Ronny	Hot Iron 2* Kamila	Ashtanga Yoga Julia	Athletics Lukas		18.00				RückenFit Elias*	18.00	Shinergy 1 Hans	Shape Up Kamila		Athletics Chris	11.00		Hot Iron 2* Kamila	Vinyasa Flow Yoga Pina	
18.30	Shinergy 1 Ronny	Deep Work Kamila	Yin Yoga	Athletics Elias	18.30					18.30	Shinergy 1 Ronny	Hot Iron 2* Kamila				18.30	Kickbox Workout Elias		Ashtanga Yoga Gino	Athletics Chris	18.30	Shinergy 1 Hans	Ende 19:15 Uhr	Pilates Rita	Yin Yoga Waltraud	11.30		Hot Iron 1 Kamila		
19.00	Ende 19.15 Uhr		Ina		19.00	Boxing Henry	Pilates Kamila	Ashtanga Yoga Julia	Athletics Renata	19.00	Ende 19.15 Uhr	Hot Iron 1 Kamila	Vinyasa Flow Yoga Waltraud	Athletics Lukas		19.00					19.00	Ende 19:15 Uhr				12.00				
19.30	19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny	Pilates Rita			19.30					19.30	19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny				19.30						19.30	Shinergy 2* Manuel				12.30				
20.00			Vinyasa Flow Yoga Rosalie	Open Gym	20.00		Deep Work Renata			20.00					20.00						20.00					13.00				
20.30		Boxing Henry			20.30	Shinergy 1 Tom				20.30					20.30	Boxing Henry	Brazilian Jiu-Jitsu Michele	Vinyasa Flow Yoga Jasmin		Open Gym	20.30					13.30				
21.00					21.00					21.00					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					15.00				

Information zum Kursplan gültig ab 03.07.2017

\*Rücken Fit findet an den Kinesis-Geräten statt

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

\*Athletics Intro: Verpflichtend für den Einstieg

\*Alle Intros dürfen auch mit Part Time-Mitgliedschaften besucht werden

\*Alle 2er-Kurse (Fortgeschrittene) sind nach Absprache mit den Trainern möglich

Shinergy Young Rebels

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

Massage, Therapien & Personal Training

Informationen an der Rezeption, auch für Nicht-Mitglieder