

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				Open Gym	07.30				Open Gym	07.30				Open Gym	07.30				Open Gym	07.30				Open Gym	07.30				Open Gym								
08.00		7.10 Uhr Shape Up Kamila			08.00					7.10 Uhr Shape Up Stefan	08.00					7.10 Uhr Shape Up Stefan	08.00					Open Gym	08.00					08.00					10.15				Open Gym
08.30					08.30						08.30						08.30					Open Gym	08.30					08.30					10.30				Open Gym
09.00					09.00						09.00						09.00					Open Gym	09.00					09.00					11.00				Open Gym
09.30					09.30						09.30						09.30					Open Gym	09.30					09.30					11.30				Open Gym
10.00	Shinergy 1+2 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					10.00					12.00				Open Gym	
10.30					10.30						10.30						10.30					Open Gym	10.30					10.30					12.30				Open Gym
11.00		Pilates Rita			11.00		Barre Workout Irina				11.00						11.00					Open Gym	11.00					11.00					13.00				Open Gym
11.30					11.30						11.30						11.30					Open Gym	11.30					11.30					13.30				Open Gym
12.00					12.00						12.00						12.00					Open Gym	12.00					12.00					14.00				Open Gym
12.30					12.30						12.30						12.30					Open Gym	12.30					12.30					14.30				Open Gym
13.00			Vinyasa Flow Yoga Birgit		13.00						13.00						13.00					Open Gym	13.00					13.00					15.00				Open Gym
13.30					13.30						13.30						13.30					Open Gym	13.30					13.30					15.30				Open Gym
14.00					14.00						14.00						14.00					Open Gym	14.00					14.00					16.00				Open Gym
14.30					14.30						14.30						14.30					Open Gym	14.30					14.30					16.30				Open Gym
15.00					15.00						15.00						15.00					Open Gym	15.00					15.00					17.00				Open Gym
15.30					15.30						15.30						15.30					Open Gym	15.30					15.30					17.30				Open Gym
16.00				16.00					16.00					16.00				Open Gym	16.00				16.00				18.00				Open Gym						
16.30				16.30					16.30					16.30				Open Gym	16.30				16.30				18.30				Open Gym						
17.00				17.00					17.00					17.00				Open Gym	17.00				17.00				19.00				Open Gym						
17.30	Shinergy Kids & Young Elias	Hot Iron Kamila		17.30		Shape Up Kamila			17.30	Shinergy Kids & Young Chris	Pilates Kamila			17.30				Open Gym	17.30	Shinergy Kids & Young Chris	Hot Iron 1 Kamila	Ashtanga Yoga Julia	17.30				19.30				Open Gym						
18.00				18.00					18.00					18.00				Open Gym	18.00				18.00				20.00				Open Gym						
18.30	Shinergy 1 Ronny	Deep Work Kamila	Vinyasa Flow Yoga Denisa	Athletics Elias	18.30				18.30	Shinergy 1 Ronny	Hot Iron Kamila	Ashtanga Yoga Denisa	Athletics Lukas	18.30				Open Gym	18.30	Shinergy 1 Hans	Shape Up Kamila		Athletics Chris	18.30					Open Gym								
19.00	Ende 19.15 Uhr				19.00				19.00	Ende 19.15 Uhr				19.00				Open Gym	19.00	Ende 19:15										Open Gym							
19.30	19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny	Pilates Kamila			19.30				19.30	19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny	Hot Iron 1 Kamila	Vinyasa Flow Yoga Waltraud	Athletics Lukas	19.30				Open Gym	19.30	19:15 Shinergy 2* Manuel	Barre Workout Irina	Easy Flow Yoga Jasmin	Disco Pump Chris	19.30					Open Gym								
20.00					20.00				20.00					20.00				Open Gym	20.00												Open Gym						
20.30					20.30				20.30					20.30				Open Gym	20.30												Open Gym						
21.00					21.00				21.00					21.00				Open Gym	21.00												Open Gym						
21.30					21.30				21.30					21.30				Open Gym	21.30												Open Gym						
22.00					22.00				22.00					22.00				Open Gym	22.00												Open Gym						

SONNTAG/FEIERTAG

	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Gym
10.30				Open Gym
11.00		Hot Iron Kamila		
11.30		Hot Iron 1 Kamila		
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
16.00	Freedom Fighters* Ab 15:00 Uhr			
16.30				
17.00			Vinyasa Flow Yoga Jasmin	
17.30	Kickbox Workout Elias		Athletics Renata	
18.00				
18.30	Shinergy 1+2 Manuel	Pilates Kamila	Yin Yoga Jasmin	
19.00				
19.30				

Information zum Kursplan gültig ab 02.07..2018

- *Shinergy und BJJ Intro: Jeden 1. Samstag im Monat. Der Einstieg in die Shinergy und BJJ Anfängerkurse ist jederzeit und auch ohne Intro möglich.
- *Athletics Intro: Erstellung des individuellen Trainingsplanes als Voraussetzung zur Teilnahme an den Kursen.
- *Die Teilnahme an 2er-Kursen (Fortgeschrittene) ist nach Rücksprache 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