

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		Open Gym	08.00				Open Gym	08.00		7.10 Uhr Shape Up Stefan		Open Gym	08.00				Open Gym	08.00					10.30	Shinergy 2 Combat 10-14 J Chris/Elias	Hot Iron 1 Stefan	Ashtanga Yoga Gino	Athletics Intro* Lukas				
08.30					08.30						08.30				Pilates Claudia		08.30						08.30					11.00					
09.00				Open Gym	09.00				Open Gym	09.00				Open Gym	09.00				Open Gym	09.00					11.30								
09.30					09.30						09.30						09.30			Shape Up Kamila			Athletics Lukas	09.30			Pilates Rita		12.00				
10.00	Shinergy 1+2 Elias	Hot Iron 1 Renata	Yin Yoga Pina		10.00		Shape Up Kamila	Ashtanga Yoga Gino			10.00	Shinergy 1+2 Elias	Hot Iron Kamila				10.00						10.00					12.30					
10.30					10.30	Luta Livre Lukas					10.30						10.30							10.30					13.00	Luta Livre Lukas			
11.00		Pilates Rita			11.00			Barre Workout Kamila			11.00						11.00							11.00					13.30	Open Mat	Shinergy Intro*		
11.30					11.30						11.30						11.30							11.30					14.00	Freies Sparring	Ronny		
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 Pina		13.00			Pilates Rita			13.00						13.00							13.00					15.30				Open Gym
13.30					13.30						13.30						13.30							13.30					16.00	Shinergy Art of Kicking Chris	Pilates Stefan		
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	Barre Workout Stefan						
15.00				15.00					15.00					15.00						15.00					17.30								
15.30				15.30					15.30					15.30						15.30					18.00								
16.00	Shinergy Mini 3-5 J Andreas			16.00					16.00	Shinergy Mini 3-5 J Chris				16.00						16.00					18.30		Deep Work Stefan	Yin Yoga Pina	Open Gym				
16.30				16.30	Shinergy Kids 6-9 J Elias				16.30					16.30	Shinergy Young 10-14 J Valentin				16.30	Shinergy Kids 6-9 J Chris	Deep Work Kamila			19.00									
17.00	Shinergy Young 10-14 J Elias	Hot Iron Kamila		17.00		Shape Up Kamila			17.00	Shinergy Kids 6-9 J Chris	Pilates Kamila			17.00						17.00	Shinergy Young 10-14 J Chris	Hot Iron 1 Kamila	Ashtanga Yoga Julia		SONNTAG/FEIERTAG								
17.30				17.30	Kickbox Workout Elias				17.30					17.30	Kickbox Workout Chris				17.30					18.00									
18.00	Shinergy 1 Ronny	Deep Work Kamila	Yoga Rocks Barbara	Athletics Elias	18.00			Easy Flow Yoga Jasmin	Athletics Renata	18.00	Shinergy 1 Ronny	Barre Workout Kamila	Ashtanga Yoga Julia	Athletics Lukas	18.00					18.00	Shinergy 1 Hans	Shape Up Kamila		Athletics Chris	10.30								
18.30	Ende 19.15 Uhr			Disco Pump Lorin	18.30	Shinergy 1+2 Elias	Hot Iron Kamila	Ashtanga Yoga Julia	Athletics Renata	18.30	Ende 19.15 Uhr				18.30	Shinergy 1+2 Chris	Hot Iron Renata			18.30	Ende 19:15	Barre Workout Stefan	Easy Flow Yoga Jasmin	Disco Pump Chris/ Lorin	11.00		Hot Iron Kamila						
19.00	19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny				19.00					19.00	19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny	Hot Iron 1 Kamila	Vinyasa Flow Yoga Waltraud	Athletics Lukas	19.00						19.00	19:15 Shinergy 2* Ronny			11.30	Shinergy 1+2 Combat Mareike Ab 21.4	Hot Iron 1 Kamila	Yoga Rocks Barbara					
20.00		Pilates Rita		Open Gym	20.00	Kickbox Workout Chris	Deep Work Renata		Open Gym	20.00				Open Gym	20.00	Luta Livre Lukas	Freedom Fighters* Ronny			20.00					12.00								
20.30	20.15 Uhr Sparring	Barre Workout Kamila	Yin-Yasa Yoga Regina		20.30						20.30						20.30						20.30	20.15 Uhr Sparring			12.30						
21.00				21.00					21.00					21.00						21.00					13.00								
21.30				21.30					21.30					21.30						21.30					13.30								
22.00				22.00					22.00					22.00						22.00					14.00								

Information zum Kursplan gültig ab 08.04.2019

Rebels Ride - Urban Indoor Cycling

- *An Feiertagen gilt der Sonntags-Stundenplan
- *Shinergy Intro: Jeden 1. Samstag im Monat. Der Einstieg in Shinergy 1 und 1+2 ist jederzeit ohne Intro möglich.
- *Athletics Intro: Erstellung des individuellen Trainingsplanes als Voraussetzung zur Teilnahme an den Athletics 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.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09:00	Kamila		Kamila		Iris	Markus	
19:00	Kamila	18:00 Kamila	19:30 Iris	18:30 Lisa	18:00 Lisa		

16.00	Freedom Fighters* Ab 15:00 Uhr Ali Reza						
16.30		Pilates Stefan					
17.00			Vinyasa Flow Yoga Jasmin				
17.30	Kickbox Workout Elias						Athletics Renata
18.00							
18.30							Burn! Renata
19.00			Yin Yoga Jasmin				Open Gym
19.30							