

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				Open Gym
08.30					08.30					08.30					08.30					Open Gym	08.30					11.00	Shinergy Combat 10-14 J Chris/Elias	Hot Iron 1 Stefan	Ashtanga Yoga Gino	Athletics Intro* Lukas
09.00					09.00					09.00					09.00						09.00					11.30				
09.30				RückenFit Lisa Ab 10.9.	09.30		Shape Up Kamila	Ashtanga Yoga Gino	Athletics Lukas	09.30					09.30		Shape Up Kamila			Athletics Lukas	09.30		Pilates Rita		RückenFit Stefan Ab 10.9.	12.00	Brazilian Jiu-Jitsu			
10.00	Shinergy 1+2 Elias	Hot Iron 1 Renata	Yin Yoga Pina		10.00		Shape Up Kamila	Ashtanga Yoga Gino	Hells Bells Lukas Ab 10.9.	10.00	Shinergy 1+2 Elias	Pilates Claudia			10.00			Yin Yoga Pina		10.00					12.30	Michele			Athletics Lukas	
10.30		Pilates Rita			10.30		Barre Workout Irina			10.30			Hot Iron Kamila	Yin Yoga Waltraud	10.30		Barre Workout Dagmar				10.30	Kickbox Workout Mareike	Deep Work Kamila			13.00				
11.00					11.00	Brazilian Jiu-Jitsu				11.00					11.00						11.00			Vinyasa Flow Yoga Birgit	13.30	Open Mat			Kinesis Intro Chris	
11.30					11.30					11.30					11.30						11.30				13.00	Freies Sparring	Brazilian Jiu-Jitsu Intro*			
12.00					12.00	Michele				12.00					12.00						12.00				14.00		Michele			
12.30					12.30					12.30					12.30						12.30				15.00	Shinergy 1 Hans	Hip Hop Workout Dagmar Ab 10.9.			
13.00			Vinyasa Flow Yoga Birgit		13.00		Pilates Rita Ab 17.9.			13.00	Kickbox Workout Elias		Vinyasa Flow Yoga Birgit		13.00						13.00				15.30					
13.30				Open Gym	13.30					13.30					13.30						13.30				16.00					Open Gym
14.00					14.00					14.00					14.00						14.00				16.30	Shinergy Art of Kicking Chris	Pilates Dagmar	Easy Flow Yoga Pina		
14.30					14.30					14.30					14.30						14.30				17.00	Kickbox Workout Chris	Barre Workout Dagmar			
15.00					15.00					15.00					15.00						15.00				17.30					
15.30					15.30					15.30					15.30						15.30				18.00			17.45 Uhr		
16.00	Shinergy Mini 3-5 J Hanne				16.00					16.00	Shinergy Mini 3-5 J Chris				16.00						16.00	Shinergy Kids 6-9 J Chris			18.30	Shinergy Intro*	Deep Work Dagmar	Yin Yoga Pina	Athletics Lorin Ab 10.9.	
16.30					16.30	Shinergy Kids 6-9 J Elias				16.30					16.30	Shinergy Young 10-14 J Valentin					16.30				19.00	Ronny				Open Gym
17.00	Shinergy Young 10-14 J Elias	Hot Iron Kamila	Hip Hop Workout Dagmar Ab 10.9.		17.00	Kickbox Workout Elias	Shape Up Kamila		RückenFit Lisa Ab 10.9.	17.00	Shinergy Kids 6-9 J Chris	Pilates Kamila		AthletX 10-14 J Lukas Ab 10.9	17.00	Kickbox Workout Chris	Deep Work Renata	Ashtanga Yoga Gino	Funda- mentals Elias Ab 10.9.		17.00	Shinergy Young 10-14 J Chris	Hot Iron 1 Kamila	Ashtanga Yoga Julia	18.00					
17.30					17.30					17.30					17.30						17.30				18.30	Shinergy 1 Ronny	Shape Up Kamila			
18.00	Shinergy 1 Ronny	Deep Work Kamila	Vinyasa Flow Yoga Denisa	Athletics Elias	18.00	Kickbox Workout Elias	Pilates Kamila	Easy Flow Yoga Jasmin	Athletics Renata	18.00	Shinergy 1 Ronny	Barre Workout Kamila	Ashtanga Yoga Julia	Athletics Lukas	18.00	Shinergy 1+2 Chris	Hot Iron Renata				18.00	Shinergy 1 Hans	Hot Iron 1 Kamila	Easy Flow Yoga Jasmin	19.00	Ende 19:15	Barre Workout Stefan Ab 1.10.	Disco Pump Chris/ Lorin		
18.30	Ende 19.15 Uhr				18.30	Kickbox Workout Elias	Hot Iron Kamila	Ashtanga Yoga Julia	Athletics Renata	18.30	Ende 19.15 Uhr	Hot Iron 1 Kamila	Vinyasa Flow Yoga Waltraud	Athletics Lukas	18.30	Shinergy 1+2 Chris	Hot Iron Renata				18.30	Shinergy 1 Hans	Hot Iron 1 Kamila	Easy Flow Yoga Jasmin	19.30	19:15 Shinergy 2* Manuel				
19.00	19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny	Pilates Kamila		Funda- mentals Lorin Ab 10.9.	19.00	Shinergy 1+2 Tom	Deep Work Renata			19.00	Shinergy 1+2 Ronny				19.00	Freedom Fighters* Ronny	Brazilian Jiu-Jitsu Michele				19.00	Shinergy 1+2 Manuel								
19.30		Barre Workout Kamila	Yin Yoga Regina	Disco Pump Lorin Ab 10.9.	19.30					19.30					20.00						20.00					20.30				
20.00					20.00					20.00					20.00						20.00					21.00				
20.30					20.30					20.30					20.30						20.30					21.30				
21.00					21.00					21.00					21.00						21.00					22.00				
21.30					21.30					21.30					21.30						21.30					22.00				
22.00					22.00					22.00					22.00						22.00									

### SONNTAG/FEIERTAG

	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Gym
10.30				
11.00		Hot Iron Kamila		
11.30			Vinyasa Flow Yoga Barbara	
12.00		Hot Iron 1 Kamila		
12.30				
13.00				Open Gym
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	Pilates Kamila		Athletics Renata
18.00				
18.30	Shinergy 1+2 Manuel		Yin Yoga Jasmin	Hells Bells Renata Ab 10.9.
19.00				Open Gym
19.30				

Information zum Kursplan gültig ab 03.09..2018

\*Shinergy und BJJ Intro: Jeden 1. und 3. Samstag im Monat. Der Einstieg in Shinergy 1 und 1+2 und die BJJ

Kurse ist jederzeit ohen Intro möglich

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

Einstieg in Athletics Fundamentals ist jederzeit möglich.

\*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