

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					Open Gym	10.30				Open Gym
08.30					08.30						08.30						08.30						08.30						11.00	
09.00				RückenFit Lisa	09.00				Athletics Lukas	09.00		Pilates Claudia		Fundamentals Stefan	09.00				RückenFit Stefan	09.00					11.30	Brazilian Jiu-Jitsu				
09.30					09.30						09.30						09.30			Shape Up Kamila			Athletics Lukas	09.30		Pilates Rita		12.00	Brazilian Jiu-Jitsu	
10.00	Shinergy 1+2 Elias	Hot Iron 1 Renata	Yin Yoga Pina	Open Gym	10.00		Shape Up Kamila	Ashtanga Yoga Gino	Open Gym	10.00	Shinergy 1+2 Elias	Pilates Claudia		Open Gym	10.00				Open Gym	10.00					12.30	Michele				
10.30		Pilates Rita			10.30			Barre Workout Kamila			10.30				Hot Iron Kamila	Yin-Yasa Yoga Waltraud	10.30						10.30					13.00		
11.00				Open Gym	11.00				Open Gym	11.00				Open Gym	11.00				Open Gym	11.00					13.30	Open Mat				
11.30					11.30						11.30						11.30						11.30					14.00	Freies Sparring	Brazilian Jiu-Jitsu Intro*
12.00				Open Gym	12.00				Open Gym	12.00				Open Gym	12.00				Open Gym	12.00					14.30					
12.30					12.30						12.30						12.30						12.30					15.00	Shinergy 1 Hans	Hip Hop Workout Dagmar
13.00			Vinyasa Flow Yoga Birgit	Open Gym	13.00				Open Gym	13.00				Open Gym	13.00				Open Gym	13.00					15.30					
13.30					13.30						13.30						13.30						13.30					16.00	Shinergy Art of Kicking Chris	Pilates Dagmar
14.00				Open Gym	14.00				Open Gym	14.00				Open Gym	14.00				Open Gym	14.00					17.00	Kickbox Workout Chris	Barre Workout Dagmar			
14.30					14.30						14.30						14.30						14.30					17.30		
15.00				Open Gym	15.00				Open Gym	15.00				Open Gym	15.00				Open Gym	15.00					18.00					
15.30					15.30						15.30						15.30						15.30					18.30	Shinergy Intro*	Deep Work Dagmar
16.00	Shinergy Mini 3-5 J Andreas			Open Gym	16.00				Open Gym	16.00	Shinergy Mini 3-5 J Chris			Open Gym	16.00				Open Gym	16.00					19.00	Shinergy Intro*				
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	Ronny	
17.00	Shinergy Young 10-14 J Elias	Hot Iron Kamila	Hip Hop Workout Dagmar	Open Gym	17.00				Open Gym	17.00	Shinergy Kids 6-9 J Chris	Pilates Kamila		Open Gym	17.00				Open Gym	17.00	Shinergy Young 10-14 J Chris	Hot Iron 1 Kamila	Ashtanga Yoga Julia		<b>SONNTAG/FEIERTAG</b>					
17.30					17.30			Shape Up Kamila			17.30						17.30						17.30					10.30		
18.00				Open Gym	18.00				Open Gym	18.00				Open Gym	18.00				Open Gym	18.00					11.00					
18.30	Shinergy 1 Ronny	Deep Work Kamila	Yoga Rocks Barbara		Athletics Elias	18.30					18.30						18.30						18.30					11.30		
19.00	Ende 19.15 Uhr			Open Gym	19.00				Open Gym	19.00				Open Gym	19.00				Open Gym	19.00					12.00					
19.30	19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny	Pilates Kamila	Yin-Yasa Yoga Regina		Disco Pump Lorin	19.30					19.30						19.30						19.30					12.30		
20.00				Open Gym	20.00				Open Gym	20.00				Open Gym	20.00				Open Gym	20.00					13.00					
20.30	20.15 Uhr Sparring	Barre Workout Kamila			20.30						20.30						20.30						20.30					13.30		
21.00				Open Gym	21.00				Open Gym	21.00				Open Gym	21.00				Open Gym	21.00					14.00					
21.30					21.30						21.30						21.30						21.30					14.30		
22.00				Open Gym	22.00				Open Gym	22.00				Open Gym	22.00				Open Gym	22.00					16.00					
					22.00						22.00						22.00						22.00					16.30		

Information zum Kursplan gültig ab 05.11.2018

\*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 ohne 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

16.00				
16.30				
17.00		Pilates Stefan	Vinyasa Flow Yoga Jasmin	Athletics Renata
17.30	Kickbox Workout Elias			
18.00				
18.30	Shinergy 1+2 Manuel		Yin Yoga Jasmin	Hells Bells Renata
19.00				Open Gym
19.30				