

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				Open Gym	07.30				Open Gym	07.30				Open Gym	07.30				Open Gym	07.30				Open Gym	07.30									
08.00		7.10 Uhr Shape Up Kamila			08.00					08.00		7.10 Uhr Shape Up Stefan				08.00						08.00					08.00				08.00			
08.30					08.30					08.30						08.30						08.30					08.30				08.30			
09.00					09.00					09.00						09.00						09.00					09.00				09.00			
09.30					09.30					09.30						09.30						09.30					09.30				09.30			
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				10.00			
10.30		Pilates Rita			10.30			Barre Workout Irina			10.30				Hot Iron Kamila	Yin Yoga Waltraud	10.30			Barre Workout Dagmar	Yin Yoga Pina	10.30					10.30	Kickbox Workout Mareike	Deep Work Kamila		10.30			
11.00					11.00						11.00						11.00					11.00					11.00			Vinyasa Flow Yoga Birgit	11.00			
11.30					11.30						11.30						11.30					11.30					11.30				11.30			
12.00					12.00						12.00						12.00					12.00					12.00				12.00			
12.30					12.30						12.30						12.30					12.30					12.30				12.30			
13.00			Vinyasa Flow Yoga Birgit		13.00			Pilates Jacqueline			13.00	Kickbox Workout Elias			Vinyasa Flow Yoga Birgit	13.00						13.00					13.00				13.00			
13.30					13.30						13.30						13.30					13.30					13.30				13.30			
14.00					14.00						14.00						14.00					14.00					14.00				14.00			
14.30					14.30						14.30						14.30					14.30					14.30				14.30			
15.00					15.00						15.00						15.00					15.00					15.00				15.00			
15.30					15.30						15.30						15.30					15.30					15.30				15.30			
16.00				16.00					16.00					16.00				16.00				16.00				16.00								
16.30				16.30					16.30					16.30				16.30				16.30				16.30								
17.00				17.00					17.00					17.00				17.00				17.00				17.00								
17.30	Shinergy Young 10-14 Elias	Hot Iron Kamila		17.30	Shinergy Kids 6-9 Elias	Shape Up Kamila			17.30	Shinergy Kids 6-9 Chris	Pilates Kamila		AthletX 9-14 Lukas	17.30		Barre Workout Jacqueline		17.30				17.30	Shinergy Young 10-14 Chris	Hot Iron 1 Kamila	Ashtanga Yoga Julia	17.30								
18.00				18.00	Kickbox Workout Elias		Yin Yoga Jasmin	Athletics Renata	18.00	Shinergy 1 Ronny	Hot Iron Kamila	Ashtanga Yoga Denisa	Athletics Lukas	18.00	Kickbox Workout Chris			18.00				18.00	Shinergy 1 Hans	Shape Up Kamila		18.00								
18.30	Shinergy 1 Ronny	Deep Work Kamila	Vinyasa Flow Yoga Denisa	18.30	Kickbox Workout Elias	Pilates Kamila		18.30	Shinergy 1 Ronny	Hot Iron Kamila			18.30	Shinergy 1+2 Chris	Hot Iron Renata	Ashtanga Yoga Gino		18.30	Shinergy 1 Hans	Shape Up Kamila		18.30	Ende 19:15 Shinergy 2* Manuel	Barre Workout Irina	Vinyasa Flow Yoga Jasmin	18.30								
19.00	Ende 19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny	Pilates Kamila		19.00	Shinergy 1+2 Tom	Deep Work Renata		19.00	Ende 19.15 Uhr Shinergy 2* Ronny				19.00	Freedom Fighters* Ronny	Brazilian Jiu-Jitsu Michele	Yin Yoga Regina	Athletics Chris	19.00				19.00				19.00								
19.30			Yin Yoga Regina	19.30				19.30					19.30					19.30				19.30				19.30								
20.00				20.00				20.00					20.00					20.00				20.00				20.00								
20.30				20.30				20.30					20.30					20.30				20.30				20.30								
21.00				21.00				21.00					21.00					21.00				21.00				21.00								
21.30				21.30				21.30					21.30					21.30				21.30				21.30								
22.00				22.00				22.00					22.00					22.00				22.00				22.00								

SONNTAG/FEIERTAG

	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Gym
10.30				Open Gym
11.00		Hot Iron Kamila	Vinyasa Flow Yoga Pina	
11.30		Deep Work Kamila		
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00	Freedom Fighters* Elias			
16.00	Shinergy Family 6-99* Elias			
16.30				
17.00	Kickbox Workout Elias		Vinyasa Flow Yoga Jasmin	
17.30				
18.00				
18.30	Shinergy 1+2 Manuel	Pilates Kamila	Yin Yoga Jasmin	
19.00				
19.30				

Information zum Kursplan gültig ab 09.04..2018

*Shinergy und BJJ Intro: Jeden 1. und 3. Samstag im Monat.

Der Einstieg in die Anfängerkurse ist jederzeit und auch ohne Intro möglich.

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

*Shinergy Family findet nicht an Feiertagen statt.

*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