

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	
07.00-16.00 Personal Training nach Vereinbarung			
16.00-17.00 Kids Club 5-8	18.00 - 19.20 Vinyasa Flow Yoga	18.00-19.20 Athletics	
17.00-18.00 Young Club 9-12	19.30 - 21.00 Shinergy 1	19.30 - 20.50 Shinergy 1&2 für Neueinsteiger nicht geeignet!	
18.00-19.00 Kickbox Workout			
19.30-20.50 Athletics			
DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
9.30-11.00 Shinergy 1	09.30-10.50 Athletics	11.00-12.00 Lauftreff	Shinergy Schönbrunn Winkelmannstr. 8 1150 Wien
16.00-17.00 Kids Club 5-8	16.30-17.50 Athletics	12.00-13.00 Kickbox Workout	
17.00-18.00 Young Club 9-12	18.00-19.00 Kickbox Workout		
18:00-19.20 Shinergy 1			
19.30-20.30 Yoga 1			

Shinergy ist ein neues, ganzheitliches Trainingskonzept:
Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining formen den Körper,
Meditation, Atem- und Energiearbeit schulen den Geist.
Das Training effektiver Techniken zur Selbstverteidigung stärkt das Selbstbewusstsein.
Ein konstruktiver Umgang mit Emotionen wie Angst und Aggression führt zu einer gelassenen
und selbstbestimmten Geisteshaltung.

Athletics ist ein neuartiges Trainingsprogramm, das auf abwechslungsreiche, präzise und funktionelle Übungen basiert.
Durch Training der Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit wird Dein Körper harmonisch geformt.

Yoga Ashtanga / Flow Yoga:
Fließende Bewegungsfolgen, Atmung, Konzentration und Muskeldehnung kennzeichnen diese kraftvolle Form des Yoga.

Kickbox Workout Im Kickbox Workout schaltest du völlig ab, konzentrierst dich nur auf dich selbst und schickst alle Probleme und Sorgen auf die Bretter.
Am Sandsack kickst und schlägst du dir den Stress von der Seele, spürst deine pulsierende Lebenskraft und
du gehst energiegeladen in die nächste Runde alltäglicher Herausforderungen.
Hit & Not Get Hit!

