

**URLAUB: Liebe Trainierende, das Shinerger Team ist vom 31.07 bis 15.08 auf Urlaub. Wir freuen uns Euch ab dem 16.8 frisch erholt und voller Elan wieder trainieren zu dürfen.  
Euer Shinerger Team**

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			 <b>SHINERGY</b> SCHÖNBRUNN
07.00-16.00	<b>Personal Training nach Vereinbarung</b>	Tom							
16.00-17.00	<b>Kids Club 5-8</b>	Tom	18.00 - 19.20	<b>Vinyasa Flow Yoga</b>	Jazz	18.00-19.20	<b>Athletics</b>	Tom	
17.00-18.00	<b>Young Club 9-12</b>	Tom	19.30 - 21.00	<b>Shinerger 1</b>	Tom	19.30 - 20.50	<b>Shinerger advanced</b>	Chris	
18.15-19.20	<b>Ashtanga Yoga</b>	Eva				<b>für Neueinsteiger nicht geeignet!</b>			
19.30-20.50	<b>Athletics</b>	Tom							
DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			
9.30-11.00	<b>Shinerger 1</b>	Tom	09.30-10.50	<b>Athletics</b>	Tom	11.00-12.00	<b>Lauftreff</b>	Tom	<b>Shinerger Schönbrunn</b> Winkelmannstr. 8 1150 Wien
16.00-17.00	<b>Kids Club 5-8</b>	Tom	16.30-17.50	<b>Athletics</b>	Tom				
17.00-18.00	<b>Young Club 9-12</b>	Tom							
18:00-19.20	<b>Shinerger 1</b>	Tom							

**Shinerger** 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.

Alle aktuellen Änderungen auch auf

