

**Bitte beachten:** Am **16.02** und **17.02** entfallen alle Trainings aufgrund eines Seminars.  
Danke für Euer Verständnis.

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			 <b>SHINERGY</b> <b>SCHÖNBRUNN</b>
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>Shinergy 1</b>	Tom	19.30 - 20.50	<b>Shinergy 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			<b>Shinergy Schönbrunn</b> Winkelmanstr. 8 1150 Wien
9.30-11.00	<b>Shinergy 1</b>	Tom	09.30-10.50	<b>Athletics</b>	Tom	11.00-12.00	<b>Lauftreff</b>	Tom	
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>Shinergy 1</b>	Tom							

**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.

Alle aktuellen Änderungen auch auf

