

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					08.00					08.00					08.00					08.00					10.30					
08.30				Open Gym	08.30				Open Gym	08.30					08.30				Open Gym	08.30				Open Gym	11.00		Bodywork Seda	Ashtanga Yoga Gino		
09.00		Hot Iron 1* Kamila	Morning Yoga Jasmin		09.00			Shape Up Kamila		Athletics Mareike	09.00			Pilates Claudia		09.00		Shape Up Kamila	Morning Yoga Nikoleta	09.00			Barre Workout Julia		Athletics Mareike	11.30		Pilates Seda		
09.30	Shinergy All Ronny	Pilates Kamila	Yin Meditation Yoga Jasmin		09.30				Ashtanga Yoga Gino		09.30	Shinergy All Ronny			Yin-Yasa Yoga Jasmin	09.30		Hot Iron 1* Kamila	Yin Meditation Yoga Nikoleta	09.30			Kickbox Workout Mareike	Latin Dance Julia						
10.00					10.00						10.00					10.00					10.00									
10.30					10.30						10.30					10.30					10.30									
11.00					11.00						11.00					11.00					11.00									
11.30					11.30						11.30					11.30					11.30									
12.00					12.00						12.00					12.00					12.00									
12.30					12.30						12.30					12.30					12.30									
13.00					13.00						13.00					13.00			Pilates Rita		Open Gym	13.00								
13.30				13.30						13.30					13.30					Open Gym	13.30									
14.00				14.00						14.00					14.00					Open Gym	14.00									
14.30				14.30						14.30					14.30					Open Gym	14.30									
15.00				15.00						15.00					15.00					Open Gym	15.00									
15.30				15.30						15.30					15.30					Open Gym	15.30									
16.00	Shinergy Kids 6-9J Chris			16.00					Athletics Young 9-14J	16.00	Shinergy Kids 6-9J Chris				16.00					Open Gym	16.00									
16.30				16.30						16.30					16.30					Open Gym	16.30									
17.00	Shinergy Young 10-14J Chris	Barre Workout Kamila	Yin Yoga Barbara	17.00						17.00	Shinergy Young 10-14J Chris	Pilates Kamila	Vinyasa Flow Yoga Regina		17.00					Open Gym	17.00									
17.30				17.30						17.30					17.30					Open Gym	17.30									
18.00				18.00						18.00					18.00					Open Gym	18.00									
18.30	Shinergy Basics Ronny	Deep Work Kamila	Vinyasa Flow Yoga Barbara	18.30						18.30	Shinergy Basics Ronny	Barre Workout Kamila	Hot Yoga Regina		18.30					Open Gym	18.30									
19.00	Ende 19.15 Uhr			19.00						19.00	Ende 19.15 Uhr				19.00					Open Gym	19.00									
19.30	Hot Iron Kamila			19.30						19.30					19.30					Open Gym	19.30									
20.00	19.15 Uhr Shinergy Combat Ronny			20.00						20.00	19.15 Uhr Shinergy Combat Ronny				20.00					Open Gym	20.00									
20.30				20.30						20.30					20.30					Open Gym	20.30									
21.00				21.00						21.00					21.00					Open Gym	21.00									
21.30				21.30						21.30					21.30					Open Gym	21.30									
22.00				22.00						22.00					22.00					Open Gym	22.00									

SONNTAG/FEIERTAG				
	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Gym
10.30				
11.00		Hot Iron 1* Anna		
11.30		Shape Up Anna		
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
16.00				
16.30		Barre Workout Julia		
17.00			Vinyasa Flow Yoga Josefina	
17.30		Pilates Julia		Open Gym
18.00				
18.30		HIIT Julia	Yin Sound Yoga Josefina & Julia	Open Gym
19.00				
19.30				

Information zum Kursplan gültig ab 03.11.2022

- *An Feiertagen gilt der Sonntags-Stundenplan
- *Der Einstieg in Shinergy All und Basic ist jederzeit möglich
- *Athletics Intro: Erstellung des individuellen Trainingsplanes als Voraussetzung zur Teilnahme an den Athletics Kursen
- *Die Teilnahme an Combat-Kursen 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
- *Das Spa (mit Sauna und Dampfbad) ist von 9:00 bis 21:30 geöffnet