

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		Zone 1	Zone 2	Zone 3	Gym					
07.30					07.30					07.30					07.30					07.30					07.30					10.15				
08.00					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					08.30				11.00	Freedom Fighters* Ali Reza	Hot Iron* Kamila	Ashtanga Yoga Gino	Open Gym	
09.00		Hot Iron 1* Kamila			09.00			Shape Up Kamila		Athletics Lukas	09.00		Pilates Claudia			09.00				Athletics Lukas	09.00			Barre Workout Chiara				11.30		Shape Up Kamila		Athletics Lukas		
09.30					09.30						09.30	Shinergy 1+2 Ronny				09.30					09.30							12.00						
10.00	Shinergy 1+2 Ronny	Pilates Kamila	Yin Yoga Jasmin		10.00		Kickbox Workout Mareike	Barre Workout Kamila	Ashtanga Yoga Gino		10.00					10.00					10.00							12.30						
10.30					10.30						10.30					10.30					10.30							13.00	Grappling for MMA Lukas					
11.00					11.00						11.00				Yin-Yasa Yoga Waltraud	11.00					11.00							13.30						
11.30					11.30						11.30					11.30					11.30							14.00						
12.00					12.00						12.00					12.00					12.00							14.30	Shinergy Family Abbas					
12.30					12.30						12.30					12.30					12.30							15.00						
13.00					13.00						13.00					13.00					13.00							15.30						
13.30				13.30						13.30					13.30					13.30							16.00							
14.00				14.00						14.00					14.00					14.00							16.30							
14.30				14.30						14.30					14.30					14.30							17.00	Shinergy 1 Hans						
15.00				15.00						15.00	Shinergy Mini 3-5J Chris				15.00					15.00						17.30		Pilates Rita						
15.30				15.30						15.30					15.30					15.30						18.00				Yin Yoga Nikoleta				
16.00	Shinergy Kids 6-9J Chris			16.00	Shinergy Mini 3-5J Chris					16.00	Shinergy Kids 6-9J Chris				16.00					16.00						18.30	Kickbox Workout Hans							
16.30				16.30						16.30					16.30					16.30						19.00								
17.00	Shinergy Young 10-14J Chris	Pilates Kamila		17.00	Freedom Fighters* Ali Reza	Shape Up Kamila			Athletics Young 9-14J Chris	17.00	Shinergy Young 10-14J Chris	Pilates Kamila			17.00					17.00														
17.30				17.30						17.30					17.30						17.30													
18.00	Shinergy 1 Ronny	Deep Work Kamila	Vinyasa Flow Yoga Barbara	Athletics Lina	18.00	Kickbox Workout Valentin	Pilates Kamila	Easy Flow Yoga Jasmin	Calisthenics Chris	18.00	Shinergy 1 Ronny	Barre Workout Kamila	Vinyasa Flow Yoga Regina	Athletics Intro* Lukas	18.00	Kickbox Workout Chris	Hot Iron* Renata	Ashtanga Yoga Gino		18.00	Shinergy 1 Hans	Shape Up Kamila			Calisthenics Chris									
18.30	Ende 19.15 Uhr				18.30					18.30	Ende 19.15 Uhr				18.30	Shinergy 1+2 Chris	Hot Iron* Kamila	Vinyasa Flow Yoga Barbara	Athletics Renata	18.30	Shinergy 1 Hans													
19.00	19.15 Uhr	Barre Workout Kamila		Disco Pump Angi	19.00	Shinergy 1+2 Chris				19.00	19.15 Uhr				19.00					19.00	Ende 19:15			Yin Yoga Barbara		Disco Pump Chris								
19.30	Shinergy 2* Ronny		Yin-Yasa Yoga Regina		20.00					20.00	Shinergy 2* Ronny				20.00					20.00														
20.00					20.30					20.30	20.15 Uhr Sparring				20.30					20.30														
20.30	20.15 Uhr Sparring				21.00					21.00					21.00					21.00														
21.00					21.30					21.30					21.30					21.30														
21.30					22.00					22.00					22.00					22.00														
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				Open Gym
13.30				
14.00				
16.00				
16.30				
17.00			Vinyasa Flow Yoga Jasmin	Open Gym
17.30	Shinergy 1+2 Valentin	Deep Work Katharina		
18.00				
18.30		Iron Pump Katharina	Yin Yoga Jasmin	Open Gym
19.00	Kickbox Workout Valentin			
19.30				

Information zum Kursplan gültig ab 04.11.2021

- *An Feiertagen gilt der Sonntags-Stundenplan
- *Der Einstieg in Shinergy 1 und 1+2 ist jederzeit möglich
- *Athletics Intro: Erstellung des individuellen Trainingsplanes als Voraussetzung zur Teilnahme an den Athletics Kursen
- *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