

<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	 <b>SHINERGY<sup>®</sup></b> <b>SCHÖNBRUNN</b>  Winckelmannstr. 8/1 1150 Wien  +43 650 698 6988 tom.kindler@shinergy.com
07:00 - 16:00 <b>Personal Training</b> nach Vereinbarung  16:00 - 17:00 <b>Kids Club</b> 5-8 17:00 - 18:00 <b>Young Club</b> 9-12 18:00 - 19:00 <b>Kickbox Workout</b> 19:30 - 20:50 <b>Athletics</b>	18:00 - 19:20 <b>Vinyasa Flow Yoga</b> 19:30 - 21:00 <b>Shinergy 1</b>	18:00 - 19:20 <b>Athletics</b> 19:30 - 20:50 <b>Shinergy 1 &amp; 2</b> für Neueinsteiger nicht geeignet!	
<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>	<b>SAMSTAG</b>	
10:00 - 11:30 <b>Shinergy 1</b>  17:00 - 18:00 <b>Young Club</b> 9-12 18:00 - 19:20 <b>Shinergy 1</b> 19:30 - 20:30 <b>Aerial Flow Yoga*</b> *Anmeldung notwendig!	10:00 - 11:20 <b>Athletics</b>  16:30 - 17:50 <b>Athletics</b> 18:00 - 19:00 <b>Kickbox Workout</b>	10:00 - 11:00 <b>Lauftreff</b> 11:30 - 12:30 <b>Kickbox Workout</b>	

- 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 abwechslungsreichen, präzisen und funktionellen Übungen basiert.  
Durch Training von Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit wird dein Körper harmonisch geformt.
- Yoga** Vinyasa Flow Yoga:  
Fließende Bewegungsfolgen, Atmung, Konzentration und Muskeldehnung kennzeichnen diese kraftvolle Form des Yoga.  
Aerial Flow Yoga: (Teilnahme am Kurs nur nach vorheriger Anmeldung möglich)  
Die Asanas werden hier schwebend in der Luft in einem großen hängenden Tuch ausgeführt.
- 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!

**Nütze das Angebot eines unverbindlichen Probetrainings – bei Interesse bitte Anmeldung per Mail oder Telefon.**