

Mo. 12.10.			Di. 13.10.			Mi. 14.10.			Do. 15.10.			Fr. 16.10.			Sa. 17.10.		So. 18.10.		
GYM 1 (Im 4.0G)	GYM 2 (Im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (Im 4.0G)	GYM 2 (Im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (Im 4.0G)	GYM 2 (Im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (Im 4.0G)	GYM 2 (Im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (Im 4.0G)	GYM 2 (Im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (Im 4.0G)	GYM 2 / Functional Training	GYM 1 (Im 4.0G)	GYM 2 (Im 5.0G)	
9.30 Rücken-Fit Claudia	9.15 Bauchtanz Olga	9.30 Fatburner Spinning Betina	9.00 Figur-Training Julia	9.30 Bauch-Beine-Po Betina		9.15 Faszien-Training Stefanie	9.30 WS-Gym Claudia		9.00 Faszien-Training Silvana	9.30 Latino Low Technik Yordanis	9.30 Synrgy 360 Betina	9.30 WS-Gym Claudia	9.30 Figur-Training Brigitta		9.30 Latino Low Andreas	10.00 Yoga Betina	10.00 WS-Gym Claudia		
10.30 Somatisches Yoga Alessandra	10.30 Pilates Claudia		10.15 BodyART Julia	10.30 Pilates Einsteiger Betina		11.00 Ballett Workout Andreas	10.30 Figur-Tr. Fit Mix Claudia		10.15 Physio-Gym Silvana	10.40 Yoga Fortgeschritten Betina		10.30 Therapeutisches Yoga Claudia	10.30 Pilates Fortgeschritten Brigitta		11.00 Figur-Training Elena		11.00 Figur-Training Claudia		
							11.30 Therapeutisches Yoga Claudia											12.15 Stretching Claudia	
17.00 Latino Low Technik Yordanis	17.00 Physio-Gym Nico					17.00 Physio-Gym Silvana						17.00 Fit ins Wochenende Claudia							
18.15 Cuba Baila Low Yordanis	18.00 Yoga Claudia	19.00 Spinning Tobias	17.30 Workout Elena			18.15 Präv.Rück. Training Thessa	18.00 Ballett Workout Andreas		17.30 Pilates Brigitta			18.15 Yoga Claudia							
		19.00 Synrgy 360 Nico	18.45 Stretching Elena	18.30 Somatisches Yoga Alessandra			19.10 Zumba Low Tony	19.00 Synrgy 360 Silvana	18.45 Figur-Training Brigitta	19.00 Freeathletics Training Florian									

**Bitte beachten Sie:** Nach Beendigung der Aufwärmphase ist kein Einlass in die Kurse mehr möglich.  
Die Kurse enden i. d. R. fünf Minuten vor Beginn des Folgekurses.  
An Feiertagen finden Kurse laut Aushang statt.

**Öffnungszeiten:**  
ArenaVita: Täglich von 8 bis 22 Uhr (24./25. Dezember geschlossen).  
**Anmeldung erforderlich**