

Mo. 01.08.			Di. 02.08.			Mi. 03.08.			Do. 04.08.			Fr. 05.08.			Sa. 06.08.		So. 07.08.	
GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)
9.30 Rücken- Fit 45 min Claudia		8.05 Nordic Walking 60 min Sonja	9.30 Bauch Belne Po 60 min Silvana	9.00 Figur- Training 60 min Claudia		9.15 Faszien Training 60 min Stefanie	9.30 WS- Gym 45 min Claudia		9.30 Zumba 60 min Yordanis	9.00 Faszien Training 60 min Silvana	9.30 Synrgy 360 60 min Jenny	9.30 Rücken- Fit 45 min Claudia	9.30 Figur- Training 45 min Jenny		9.30 Zumba 60 min Tony	9.30 Yoga 90 min Maren	10.00 WS- Gym 45 min Silvana	
10.40 Golden Yoga 90 min Salome	10.20 Pilates 45 min Claudia	9.30 Fatburn Spinning 60 min Dieter	10.35 Pilates Einstelger 60 min Silvana	10.00 BodyART 60 min Claudia		10.30 Ballett Workout 60 min Andreas	10.20 Figur-Tr. Fit Mix 45 min Claudia			10.05 Physio- Gym 60 min Silvana		10.20 Therapeutisches Yoga 45 min Claudia	10.20 Faszien & Stretching 60 min Jenny		11.00 Figur- Training 60 min Salome		10.50 Figur- Training 60 min Silvana	
							11.10 Therapeutisches Yoga 60 min Claudia		10.40 Yoga Fortgeschritten 80 min Salome								11.55 Stretching 30 min Silvana	
17.00 Physio- Gym 60 min Jenny						17.00 Physio- Gym 60 min Jenny						17.00 Fit Ins Wochenende 60 min Claudia						
18.00 Zumba 60 min Yordanis	18.00 Yoga 90 min Claudia		17.30 Workout 60 min Nico	18.00 Bauchtanz 60 min Ollija		18.15 Präv.Rück. Training 45 min Andreas			17.30 Pilates 60 min entfällt			18.05 Yoga 90min Claudia		18.30 Spinning 60 min Dieter				
19.00 Zumba 60 min Yordanis		19.15 Spinning Intervall 60 min Helke	18.30 Stretching 45 min Jenny				19.00 Synrgy 360 60 min Jenny		18.35 Figur- Training 60 min entfällt					19.00 Synrgy 360 60 min Nico				

**Bitte beachten Sie:** Nach Beendigung der Aufwärmphase ist kein Einlass in die Kurse mehr möglich.  
An Feiertagen finden Kurse laut Aushang statt.

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