

| Mo. 23.01. | | | Di. 24.01. | | | Mi. 25.01. | | | Do. 26.01. | | | Fr. 27.01. | | | Sa. 28.01. | | So 29.01. | |
|--|---------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|--|--|---|---|---------------------------------------|--|----------------------------------|---|--------------------|
| 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 45 min Claudia | | 8.05 Nordic Walking 60 min Betina | 9.30 Bauch Beine Po 60 min Betina | 9.00 Figur- Training 60 min Julia | | 9.15 Faszien Training 60 min Elena | 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 Betina | 9.30 Rücken- Fit 45 min Claudia | 9.30 Figur- Training 45 min Brigitta | | 9.30 Zumba 60 min Andreas | | 10.00 WS- Gym 45 min Betina | |
| 10.30 Somatisches Yoga 90 min Alessandra | 10.20 Pilates 45 min Claudia | 9.30 Fatburn Spinning 60 min Betina | 10.35 Pilates Einstelger 60 min Betina | 10.00 BodyART 60 min Julia | | 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 Pilates Fortgeschritten 60 min Brigitta | | 11.00 Figur- Training 60 min Elena | | 10.50 Figur- Training 60 min Betina | |
| | | | | | | | 11.10 Therapeutisches Yoga 60 min Claudia | | | 10.40 Yoga Fortgeschritten 80 min Betina | | | | | | | 11.55 Stretching 30 min Betina | |
| 17.00 Physio- Gym 60 min Jenny | | | | 17.15 Fitness Tanz 45 min Oliija | | 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 Elena | 18.00 Bauchtanz 60 min Oliija | | 18.00 Präv.Rück. Training 45 min Jenny | | | 17.30 Pilates 60 min Brigitta | 17.00 Präv.Rück. Training 45 min Andreas | | 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 Elena | | | | 19.15 Synrgy 360 60 min Jenny | | 18.35 Figur- Training 60 min Brigitta | 18.00 Ballett Workout 60 min Andreas | | | | 19.00 Synrgy 360 60 min Nico | | | | |

YOGA 9-12 UHR UND 16-17 UHR

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).