

Mo. 26.09.			Di. 27.09.			Mi. 28.09.			Do. 29.09.			Fr. 30.09.			Sa. 01.10.		So. 02.10.	
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 Betina	9.30 Bauch Beine Po 60 min Silvana	9.00 Figur- Training 60 min Julia		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 Brigitta		9.30 Zumba 60 min Tony	9.30 Yoga 90 min Betina	10.00 WS- Gym 45 min Claudia	
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 Silvana	10.00 BodyART 60 min Julia	9.30 Fatburn Spinning 60 min Betina	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 Claudia	
							11.10 Therapeutisches Yoga 60 min Claudia		10.40 Yoga Fortgeschritten 80 min Betina								11.55 Stretching 30 min Claudia	
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 Elena	18.00 Bauchtanz 60 min Ollija		18.15 Präv.Rück. Training 45 min Andreas			17.30 Pilates 60 min Brigitta			18.05 Yoga 90min Claudia		18.30 Spinning 60 min Betina				
19.00 Zumba 60 min Yordanis		19.15 Spinning Intervall 60 min Helke	18.30 Stretching 45 min Elena				19.00 Synrgy 360 60 min Jenny		18.35 Figur- Training 60 min Brigitta					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).