

Mo. 28.11.			Di. 29.11.			Mi. 30.11.			Do. 01.12.			Fr. 02.12.			Sa. 03.12.		So. 04.12.	
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 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 Latino Dance 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 Stretching 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							ab 12.15 Spinning Marathon alle Trainer	11.55 Stretching 30 min Betina	
17.00 Physio- Gym 60 min Jenny			17.30 Workout 60 min Elena			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		18.30 Stretching 45 min Elena	18.00 Bauchtanz 60 min Ollija		18.00 Präv.Rücken Training 45 min Jenny			17.30 Pilates 60 min Brigitta	17.00 Präv.Rücken Training 45 min Andreas		18.05 Yoga 90 min Claudia		18.30 Spinning 60 min Dieter				
19.00 Zumba 60 min Yordanis		19.15 Spinning Intervall 60 min Helke					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					

**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).