

Mo. 30.01.			Di. 31.01.			Mi. 01.02.			Do. 02.02.			Fr. 03.02.			Sa. 04.02.		So. 05.02.	
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)
<b>9.30</b> Rücken- Fit 45 min Claudia		<b>8.05</b> Nordic Walking 60 min Betina	<b>9.30</b> Bauch Beine Po 60 min Silvana	<b>9.00</b> Figur- Training 60 min Julia		<b>9.15</b> Faszien Training 60 min Elena	<b>9.30</b> WS- Gym 45 min Claudia		<b>9.30</b> Zumba 60 min Yordanis	<b>9.00</b> Faszien Training 60 min Silvana	<b>9.30</b> Synrgy 360 60 min Jenny	<b>9.30</b> Rücken- Fit 45 min Claudia	<b>9.30</b> Figur- Training 45 min Brigitta		<b>9.30</b> Zumba 60 min Tony	<b>9.30</b> Yoga 90 min Betina	<b>10.00</b> WS- Gym 45 min Silvana	
<b>10.30</b> Somatisches Yoga 90 min Alessandra	<b>10.20</b> Pilates 45 min Claudia	<b>9.30</b> Fatburn Spinning 60 min Betina	<b>10.35</b> Pilates Einstelger 60 min Silvana	<b>10.00</b> BodyART 60 min Julia	<b>9.30</b> Fatburn Spinning 60 min Betina	<b>10.30</b> Ballett Workout 60 min Andreas	<b>10.20</b> Figur-Tr. Fit Mix 45 min Claudia			<b>10.05</b> Physio- Gym 60 min Silvana		<b>10.20</b> Therapeutisches Yoga 45 min Claudia	<b>10.20</b> Pilates Fortgeschritten 60 min Brigitta		<b>11.00</b> Figur- Training 60 min Elena		<b>10.50</b> Figur- Training 60 min Silvana	
							<b>11.10</b> Therapeutisches Yoga 60 min Claudia		<b>10.40</b> Yoga Fortgeschritten 80 min Betina								<b>11.55</b> Stretching 30 min Silvana	
<b>17.00</b> Physio- Gym 60 min Jenny				<b>17.15</b> Fitness Tanz 45 min Oliija		<b>17.00</b> Physio- Gym 60 min Jenny						<b>17.00</b> Fit Ins Wochenende 60 min Claudia						
<b>18.00</b> Zumba 60 min Yordanis	<b>18.00</b> Yoga 90 min Claudia		<b>17.30</b> Workout 60 min Elena	<b>18.00</b> Bauchtanz 60 min Oliija		<b>18.00</b> Präv.Rück. Training 45 min Jenny			<b>17.30</b> Pilates 60 min Brigitta	<b>17.00</b> Präv.Rück. Training 45 min Andreas		<b>18.05</b> Yoga 90min Claudia		<b>18.30</b> Spinning 60 min Dieter				
<b>19.00</b> Zumba 60 min Yordanis		<b>19.15</b> Spinning Intervall 60 min Helke	<b>18.30</b> Stretching 45 min Elena				<b>19.15</b> Synrgy 360 60 min Jenny		<b>18.35</b> Figur- Training 60 min Brigitta	<b>18.00</b> Ballett Workout 60 min Andreas				<b>19.00</b> 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).