



**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag - Freitag 06:00 bis 24:00 Uhr  
 Sa., So. und Feiertag 10:00 - 18:00 Uhr

**INFO-HOTLINE:**  
**03521 - 72 78 00**

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückenschule 10:00 - 10:45		Wirbelsäulengymnastik 10:00 - 10:45		Wirbelsäulengymnastik 10:00 - 10:45		
SIX PACK <b>NEU</b> 17:00 - 18:00		Pilates 17:30 - 18:15	Selbstverteidigung (externer Ausrichter) 16:00 - 18:00			
Wirbelsäulengymnastik 18:00 - 18:45	SIX PACK <b>NEU</b> 18:00 - 18:30	Body Fit 18:15 - 19:00				
H.I.I.T. <b>NEU</b> 18:45 - 19:15	World Jumping 18:45 - 19:30	Stunde des Wissens 19:30 - 20:30 jeden 1. Mittwoch im Monat	World Jumping 18:45 - 19:30			

Jeder Live-Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen durchgeführt.

[www.fitnessarena.de](http://www.fitnessarena.de)