

Montag

09.30 – 10.15 Uhr
Body Fit

10.30 – 11.15 Uhr
Funktionelles Training

17.00 – 17.45 Uhr
 ZUMBA

18.00 – 18.45 Uhr
BOP + Rücken

18.30 – 19.00 Uhr
BALLance (im OG)

19.00 – 19.45 Uhr
HIIT

19.15 – 20.00 Uhr
Cycling (Intervall) 

Dienstag

09.30 – 10.15 Uhr
Yoga meets BALLance
(im OG)

10.30 – 11.00 Uhr
BALLance (im OG)

16.45 – 17.30 Uhr
Yoga (Ashtanga; im OG)

17.30 – 18.15 Uhr
Yoga (Ashtanga; im OG)

18.00 – 18.45 Uhr
HIIT/ Functional-Training

19.00 – 19.45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

19.30 – 20.15 Uhr
Cycling (Fatburner) 

Mittwoch

09.00 – 09.45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

10.00 – 10.45 Uhr
Pilates (Einsteiger)

11.00 – 11.45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

12.00 – 12.30 Uhr
BALLance (im OG)

18.00 – 19.00 Uhr
Yoga (Vinyasa; im UG)

18.00 – 18.45 Uhr
Cycling (Fatburner) 

19.15 – 20.00 Uhr
Muscle Pump

19.15 – 20.15 Uhr
Yoga (Vinyasa; im OG)

Donnerstag

10.30 – 11.15 Uhr
Yoga (Vinyasa; im OG)

17.15 – 17.45 Uhr
BALLance (im OG)

18.00 – 18.45 Uhr
Faszientraining

18.00 – 18.45 Uhr
Body Fit

19.00 – 19.45 Uhr
 ZUMBA

19.15 – 20.00 Uhr
Cycling (Fatburner) 

Freitag

09.30 – 10.15 Uhr
Muscle Pump

10.45 – 11.30 Uhr
Yoga (Vinyasa; im UG)

10.30 – 11.15 Uhr
Cycling (Fatburner) 

17.00 – 1.45 Uhr
Pilates (Einsteiger)

18.00 – 18.45 Uhr
Body Fit

19.00 – 19.45 Uhr
Cycling (Intervall) 

Kursraum 1 Untergeschoss

Kursraum 2 Obergeschoss 

Arena CORE Kurse 

Samstag

09.15 – 10.00 Uhr
Faszien Yoga Flow

10.15 – 11.00 Uhr
 ZUMBA

11.15 – 12.00 Uhr
BOP + Rücken

Sonntag

11.00 – 11.45 Uhr
Cycling (Intervall) 

12.15 – 13.00 Uhr
Muscle Pump

CORE Kurse:

MO

DI

Mi

DO

FR



10.00
18.00

09.00
17.30
19.30

10.00
18.00

09.00
17.30
19.30

10.00
18.00

GEMEINSAM. STARK.

in Soest

musterhaus
küchen
BRUSCHKE

His Klaser
Kosmetikinstitut

ELEKTRO THIEMANN GmbH
Elektronikstationen für Privat und Gewerbe

www.login-by.de
LOGIN

Klee
Landwirtschaft

Aggregat
Berner
Berner - Guest

BIOETHIQUE FRISURE
Jungeburt & friends

Radleben

Barmenia
Guthrie

russek
HÖRGERÄTE

a

Lebensgarten

FIAT **FIAT** **Jeep**
Ragost

SCHREIBER
SCHREIBER
family

Post
Schreiberei

Strothkamp
360° ArbeitsWellen
Total Work Concept

BETTENWELT
ausgeschlafen

H
Ingo Geppert