

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr <b>Y O G A</b>	9.15 Uhr <b>Active Zirkel</b>	9.15 Uhr <b>Rückenfitness</b>	9.15 Uhr <b>Power Dumbell</b>	9.15 Uhr <b>IndoorCycling</b> Ausdauer
10.00 Uhr <b>Rückenfitness</b>		10.15 Uhr <b>Zirkeltraining</b> Wie fit ... ¾ Std	10.00 Uhr Dr. Wolff # Rückenschule	10.15 Uhr <b>Zirkeltraining</b> Wie fit ... ¾ Std
10.00 Uhr <b>Zirkeltraining</b> mit S T E P		17.00 Uhr <b>Teenie ZUMBA</b>		12.00 – 17.00 Uhr Freie Nutzung der Indoor Cycle Bikes zum Training 
10.45 Uhr Waschbrett <b>Bauch</b> ½ Std		17.00 Uhr Einsteiger <b>Gymnastik</b>	17.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-</b> gymnastik	
17.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-</b> gymnastik	18.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-</b> gymnastik	18.00 Uhr <b>Bauch-Beine-</b> <b>Po</b>	18.00 Uhr <b>Power Dumbell</b>	17.00 Uhr <b>Y O G A</b> Startet ab 13. Okt. !
18.00 Uhr <b>Power Dumbell</b>	18.15 Uhr <b>Zirkeltraining</b> Ausdauer ¾ Std	19.00 Uhr <b>IndoorCycling</b> Racing	18.00Uhr Raum2 <b>STEP &amp; STYLE</b>	18.00 Uhr <b>IndoorCycling</b> Racing
19.00 Uhr <b>ZUMBA</b>	18.00 Uhr Raum2 <b>Functional Training</b> 40 min.	19.00 Uhr Raum2 <b>Functional Training</b> 40 min	19.00 Uhr Raum2 Waschbrett <b>Bauch</b> ½ Std	19.00 Uhr <b>STRONG</b> by Zumba
19.00 Uhr Raum2 <b>Functional Training</b> 40 min	18.45 Uhr Raum2 <b>Faszientraining BLACKROLL</b> 15 min.	20.00 Uhr ½ Std Power <b>Workout</b>	19.00 Uhr <b>S T E P</b>	20.00 Uhr <b>ZUMBA</b>
20.00 Uhr <b>IndoorCycling</b> Ausdauer	19.00 Uhr <b>IndoorCycling</b> Ausdauer	20.00 Uhr Dr. Wolff # Rückenschule	20.00 Uhr <b>Rückenfitness</b>	

Samstag	Sonntag/Events
7. Oktober <b>Functional Cardio Training</b>	<b>7. Okt.</b> (Samstag) <b>Functional Cardio Training</b>
13.15 Uhr <b>Functional Training</b> 40 min.	<b>8. Oktober</b> <b>Indoor Cycling</b> 
14.15 Uhr <b>Wirbelsäulen-</b> gymnastik	<b>9.+23. Okt.</b> (Montag) <b>ZUMBA</b> <i>spezial 9.00 Uhr</i>
16.00 – 17.00 Uhr Freie Nutzung der Indoor Cycle Bikes zum Training 	<b>15. Oktober</b> <b>Y O G A</b>
	<b>22. Oktober</b> <b>Power Dumbell</b>
	<b>29. Oktober</b> <b>Indoor Cycling</b> 

1 Kursstunde = 45 min.  
# Anmeldekurs  
(Präventive Gesundheitskurse mit Bezuschussung der Krankenkassen)

**FIT  
FÜRS  
LEBEN**

Besuch uns  auf   
[www.facebook.com/atlassportshadamar](http://www.facebook.com/atlassportshadamar)

**ATLAS**  
SPORTS