



# 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>		9.45 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 Raum2 <b>Functional Tr.</b> mit S T E P		15.45 Uhr <b>Teenie</b> <b>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</b> <b>Dumbell</b>	17.00 Uhr <b>Y O G A</b>
18.00 Uhr <b>Power</b> <b>Dumbell</b>	18.15 Uhr <b>Zirkeltraining</b> Ausdauer ¾ Std	19.00 Uhr <b>IndoorCycling</b> Racing	18.00Uhr Raum2 <b>STEP &amp;</b> <b>STYLE</b>	18.00 Uhr <b>IndoorCycling</b> Racing
19.00 Uhr <b>ZUMBA</b>	18.00 Uhr Raum2 <b>Functional</b> <b>Training</b> 40 min.	19.00 Uhr Raum2 <b>Functional Tr.</b> Tabata-Intensiv 40min.	19.00 Uhr Raum2 Waschbrett <b>Bauch</b> ½ Std	19.00 Uhr <b>STRONG</b> by Zumba
19.00 Uhr Raum2 <b>Functional</b> <b>Training</b> 40 min	18.45 Uhr Raum2 <b>Faszientraining</b> <b>BLACKROLL</b> 15 min.	20.00 Uhr ½ Std <b>Functional</b> 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
10. März <b>FunctionalCardio</b> <b>Training</b> 40 min.	4. März <b>Y O G A</b>
13.15 Uhr <b>Functional</b> <b>Training</b> 40 min.	5. März (Montag) <b>ZUMBA</b> <i>spezial</i>
14.15 Uhr <b>Wirbelsäulen-</b> gymnastik	9. März (Freitag) <b>Indoor</b>  <b>Cycling 180</b>
16.00 – 17.00 Uhr Freie Nutzung der Indoor Cycle Bikes zum Training 	10. März (Samstag) <b>Funktional</b> <b>CardioTraining</b>
	17. März (Samstag) <b>Indoor</b>  <b>Cycling</b>
	19. März (Montag) <b>ZUMBA</b> <i>spezial</i>
	23. März (Freitag) <b>ZUMBA</b> <b>Party</b>
	25. März  <b>Indoor</b> <b>Cycling Cardio</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)

**facebook**

**ATLAS**  
SPORTS