



Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr Y O G A	9.15 Uhr Active Zirkel	9.15 Uhr Rückenfitness	9.15 Uhr Power Dumbell	9.15 Uhr IndoorCycling Ausdauer
10.00 Uhr Rückenfitness		10.15 Uhr Zirkeltraining Wie fit ... ¾ Std	10.00 Uhr Dr. Wolff # Rückenschule	10.15 Uhr Zirkeltraining Wie fit ... ¾ Std
10.00 Uhr Raum2 Functional Tr. mit S T E P		17.00 Uhr Teenie ZUMBA		12.00 – 17.00 Uhr Freie Nutzung der Indoor Cycle Bikes zum Training 
10.45 Uhr Waschbrett Bauch ½ Std	17.00 Uhr Einsteiger Gymnastik	17.00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik		
17.00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik	18.00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik	18.00 Uhr Bauch-Beine- Po	18.00 Uhr Power Dumbell	17.00 Uhr Y O G A
18.00 Uhr Power Dumbell	18.15 Uhr Zirkeltraining Ausdauer ¾ Std	19.00 Uhr IndoorCycling Racing	18.00Uhr Raum2 STEP & STYLE	18.00 Uhr IndoorCycling Racing
19.00 Uhr ZUMBA	18.00 Uhr Raum2 Functional Training 40 min.	19.00 Uhr Raum2 Functional Training 40 min	19.00 Uhr Raum2 Waschbrett Bauch ½ Std	19.00 Uhr STRONG by Zumba
19.00 Uhr Raum2 Functional Training 40 min	18.45 Uhr Raum2 Faszientraining BLACKROLL 15 min.	20.00 Uhr ½ Std Functional Power Workout	19.00 Uhr S T E P	20.00 Uhr ZUMBA
20.00 Uhr IndoorCycling Ausdauer	19.00 Uhr IndoorCycling Ausdauer	20.00 Uhr Dr. Wolff # Rückenschule	20.00 Uhr Rückenfitness	22. Dezember <i>Christmas</i> Workout

Samstag	Sonntag/Events
	3. Dezember <i>Advents</i>  Indoor Cycling
13.15 Uhr Functional Training 40 min.	4. Dez. (Montag) ZUMBA <i>spezial 9.00 Uhr</i>
14.15 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik	7. Dez. (Donnerstag) Weihnachtsmarkt Hadamar sei dabei!
16.00 – 17.00 Uhr Freie Nutzung der Indoor Cycle Bikes zum Training 	10. Dezember Functional Power Workout
	17. Dezember <i>Advents</i>  Indoor Cycling
	18. Dez. (Montag) ZUMBA <i>spezial 9.00 Uhr</i>
	22. Dez. (Freitag) <i>Christmas</i> Workout

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

**FIT
FÜRS
LEBEN**



Besuch uns

auf

www.facebook.com/atlassportshadama

facebook

ATLAS
SPORTS