

NEWS

Februar 2012



Besuch uns auf **facebook**

und klick den **Gefällt mir** **Button!**

www.facebook.com/atlassportshadamar

Auf unserer FACEBOOK Seite findest du tolle Fotos und aktuelle Infos!
Viel Spass!

Winteröffnungszeiten

SAMSTAGS

Über den Winter öffnen wir Samstags **bereits um 13.00 Uhr**, statt um 14.00 Uhr.
Die Winteröffnungszeiten enden am 31.03.2012.

STEP
Einsteiger Workshop
Sonntag, 5. Februar
Beginn: 10.15 Uhr

Probiers aus, sei dabei! Teilnehmerliste liegt an der Theke!

Jetzt neu... **ZUMBA Kurse für Kids !!!**



Weitere Infos und Anmeldung direkt im ATLAS SPORTS!

Immer **Mittwochs 16.00 Uhr!**
ZUMBA

MASSAGE

entspannen + wohlfühlen

Samstags

11. + 25. Februar

Reservier dir deinen Wunsch Termin!



ATLAS SPORTS

www.atlassports.de

„Nicht vergessen!“
Valentinstag

am 14. Februar
Wie wäre es mit einem ATLAS Gutschein für deine Lieben

SPINNING SONNTAGS



Am **12.** und **26.02.** jeweils um 10.15 Uhr finden „ruhige“ Sonntags Spinning „ausfahrten“ statt.

Viel Spass!!!



Helau, Helau, Helau ...



Wir haben während der „narrischen Hochzeit“ ganz normal Geöffnet!!!

Wirbels.gymnastik SAMSTAGS

Ab Februar 12 startet der Samstags Kurs bereits um 14.00 Uhr!



Täglich trinken und Fett verbrennen...

Deutsche Forscher: 2,4 kg Fettverlust jährlich durch 2 ltr. Wasser täglich

Wasser führt nach Angaben von Ärzten zur Steigerung des Energieumsatzes: Wer tägl. 2 ltr. Wasser trinkt, spart 2,4 kg Fettgewebe im Jahr, berichtet das ÄrzteMagazin MTD. Nach Berichten des Experten Boschmann vom Institut für Ernährung bewirkt bereits ein Liter Wasser einiges. Das Wassertrinken nimmt nicht nur den Durst und füllt den Magen, sondern es löst eine Reihe von Prozessen aus: Bei Männern + Frauen führt es zu einem Anstieg des Energieumsatzes um 30%. Die Wirkung setzt nach 10 min. ein und erreichte nach 30 - 40 min. ihren Höhepunkt. Durch Konsum von 2 ltr. Wasser am Tag werden So zusätzlich ca. 200 kJ verbrannt, so Boschmann. In ca. einem Jahr entspricht das 73000 kJ (17400 kcal). Das ist der Energiegehalt von 2,4 kg Fettgewebe. **Kompl. Bericht findest du am InfoBoard!**

NEWS auch zum download auf www.atlassports.de