

Wer ist mit dabei ???

August EVENTS

Mittwoch, 7.8. 18.00 Uhr

Radler Tour



Samstag, 10.8. 13.15 Uhr

OUTDOOR FIT CAMP



Sonntag, 11.8. 10.30 Uhr

Power Dumbbell Neues Programm



Montag, 12.8. 19.00 Uhr

Mittwoch, 21.8. 19.00 Uhr

Functional Cross OUTDOOR Training



Samstag, 17.8. 13.15 Uhr

PILATES



Sonntag, 25.8. 10.30 Uhr

YOGA, YOGA, YOGA



Stadtfest in Hadamar Sonntag, 25.8.

Besuch uns, an unserem Stand, beim Stadtfest „Bella Hadamar“ neu veranstaltet von NA +1, dem Veranstalter des tollen Weihnachtsmarktes.

Schau dir den klasse Auftritt unserer ZUMBA „Teenie Gruppe“ an.

Herzlichen Glückwunsch

Das Sommerspiel 2019

SIEGER Team "Colin"

Das SIEGER Team hat bei der bei der ATLAS PARTY am 2.11. alle Getränke FREI !!!

Herzlichen Glückwunsch allen fleißigen Teilnehmern.

Das Teamspiel hat das Team „Colin“ gewonnen!

1. Team „Colin“	277 cm
2. Team „Selina“	266 cm
3. Team „Sebastian“	251 cm
4. Team „Philipp“	246 cm

Suuuuuper ...

426 volle Spielkarten sind im Lostopf!

2019-2019

ATLAS SPORTS

Jede volle Spielkarte, ist ein Los für den Sommerspiel Hauptpreis



(Eine tolle Wellness Reise, zu zweit, ins 4Sterne Hotel „Sieben Welten“ !)

Die Muskulatur - Der Gesund u. Schlankmacher Nr. 1

Die Muskulatur ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan u. bestimmt die Qualität und Dauer unseres Lebens. Die beim Krafttraining im Muskel produzierten Botenstoffe sind wahre Wundermittel ! Sie hemmen Krebszellen, kurbeln die Fettverbrennung enorm an, regen die Knochenneubildung an, verdrängen Diabetes und schützen nachweislich vor Demenz und Alzheimer ! Darüber hinaus werden alle Organsysteme des Körpers gefördert und gestärkt, was einen sehr großen Einfluss auf deine Gesundheit hat. Die Muskulatur ist der Motor, der deine Gelenke bewegt und die „Rüstung“ die dich vor Rücken- und Gelenkbeschwerden schützt ! (Ganzer Bericht ist an der Infowand)

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten benötigen.“ (Sebastian Kneipp)

Kann denn Eiscreme sünde sein ?

Sommer, Sonne, das Thermometer zeigt 30 °C – da läuft einem schon beim Gedanken an ein kaltes Eis das Wasser im Munde zusammen. Wenn der Genuss nicht so viele Kohlenhydrate hätte. Stopp! Du musst auf Eiscreme gar nicht verzichten. Wirf die Kohlenhydrate einfach aus deinem Eis raus und mixe selbst. Dazu noch etwas Joghurt oder Quark und schon kann die Eisschlacht beginnen.

Als echter Eismann kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Nimm etwas frisches Obst, ein bisschen Honig, einen Becher Joghurt und mixe alles mit unserem

Inko EIWEISSPULVER VANILLE, bis die Masse schön sämig ist.

Dann ab damit in das Tiefkühlfach und fest werden lassen. Rühr dein Eis alle 30 min. um, dann bleibt es schön cremig. Du magst lieber Schokoeis ?

Mit unserem **Inko EIWEISSPULVER SCHOKO** ist das kein Problem.

Tipp : Mische noch ein paar Nüsse drunter, am besten Walnüsse !



mmmmh lecker

