

NEWS

Februar 2020

2 Tage - 13 tolle Kurse

Action Days

Februar 2020

Samstag, 1. Februar

- 13.15 Uhr **Functional Training** 🕒
- 14.15 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** 🕒
- 14.15 Uhr **Cardio Party** 🕒
- 15.00 Uhr **Pilates** 🕒
- 15.00 Uhr **Functional Mobility** 🕒
- 16.00 Uhr **Bauch-Beine-Po spezial / Step Mix** 🕒

Sonntag, 2. Februar

- 10.15 Uhr **Indoor Cycling** 🕒
- 11.00 Uhr **Yoga** 🕒
- 11.00 Uhr **Functional Training** 🕒
- 12.00 Uhr **Power Dumbbell / Maschbrettbauch Spezial** 🕒
- 12.15 Uhr **Cardio Party** 🕒
- 13.00 Uhr **Zumba** 🕒
- 13.15 Uhr **Blackroll / Faszientraining** 🕒

Deine Freunde dürfen an diesem Wochenende **KOSTENFREI** 📈 🏃 🤗 mit Dir trainieren & Spaß haben!

ATLAS

SPORTS

ATLAS

SPORTS

„Nicht vergessen!“

Valentinstag

am 14. Februar

Wie wäre es mit einem ATLAS Gutschein für deine Lieben?

KURS Highlights :

1./2.2. KursACTIONTage

9.2. Y O G A

15.2. Functional Cardio spezial

16.2. Indoor Cycling

16.2. ZUMBA

23.2. Y O G A

29.2. PILATES

STEP 2 Workshop

Auch wieder im Februar 2020
Donnerstag, 6. + 13.2. 19 Uhr!

Abnehmen leicht gemacht ...

Starte mit uns nach Karneval in deine Fastenzeit!
Hol dir deine Info's am 1. & 2. Feb.



Neustart für deinen Stoffwechsel, verändere nicht nur dein Gewicht und deine Kleidergröße, sondern auch dein Lebensgefühl...

Freude an der Bewegung, besserer Schlaf, bewußtsein für eine gesunde Lebensweise.

Abnehmen fühlte sich noch nie so gut an,
8 - 12% deines Körpergewichts verlieren.



Eiweiß Aktionswoche %

3. - 10. Februar 2020

Der wichtigste Baustein in der Sporternährung

Frauen, die ihre Figur straffen möchten, brauchen Eiweiß (Protein). Wer seinen höheren Eiweißbedarf nicht deckt, der kann keine Muskeln und damit keine straffe Haut aufbauen, denn Muskeln und Gewebe bestehen aus Eiweiß.

Bei Figurtraining benötigt der Körper
1,2-1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht !

Sichere dir deine tollen Aktionspreise !



NEWS auch zum download auf www.atlassports.de



Wir sind Partnerstudio

der AOK
und Du kannst die Vorteile nutzen!



Save the Date ZUMBA Party



20. März

Bring deine Freunde mit !