

GESUNDHEITSORIENTIERTES FITNESSTRAINING FÜR JUNGE MENSCHEN

JUGEND ABO

29 EURO
PRO MONAT
16-25 JAHRE*

Erholung vom Lern- und Arbeitsstress

Training und Fitness muss gesund sein, sollte Dich stärken, sollte Dich zufriedener mit Dir selbst machen und Dir schlichtweg dabei helfen, dass Du Dich von Schul-, Uni- oder Arbeitsstress erholen kannst, ausgeglichener wirst und widerstandsfähiger bist.



Training an Top-Geräten

Fitness, Sport oder gern nennen wir es Muskeltraining und meinen damit das Training an absoluten Top-Geräten, aber auch das vielfältige Kursangebot bei uns ist abwechslungsreich und macht Dich so richtig fit.

Richtig gut betreut!

Fitnessstraining ist umso besser, wenn es gut betreut wird. Wir von ATLAS Sport achten sehr auf permanent gute Betreuung unserer Stудиomitglieder durch gut ausgebildetes Fachpersonal.

ATLAS
S P O R T

ÖFFNUNGSZEITEN

IMMER OFFEN VON:

MO.-DI. 8:00 - 22 UHR

MITTWOCH 7:00 - 22 UHR

DO.-FR. 8:00 - 22 UHR

SA. / FEIERTAGS 9 - 18 UHR

SONNTAG 9 - 18 UHR

ATLAS
S P O R T

ATLAS Sport Bad Marienberg

Gartenstr. 47

56470 Bad Marienberg

Tel: 0 26 61 / 70 81

info@atlas-sport.de

WWW.ATLASSPORT.DE

Herbst/Winter 2017/2018

ATLAS
S P O R T


KURSPROGRAMM

MONTAG

09:15 Uhr, K 1, ■ 45 min.

 **Bauch**
Intensiv & HIIT

10:00 Uhr, K 1, ■ ■

 **LES MILLS**
Bodybalance

15:45 Uhr, K 1, ■

 **WSG** (Anmeldung!)

16:45 Uhr, K 1, ■ 30 min.

 **Blackroll**


17:15 Uhr, K 2

 **Mobility-WSG**
Level 3

18:15 Uhr, K 2, ■

 **Zumba**


18:15 Uhr, K 1, ■ 30 min.

 **Functional HIIT**
GRIT Strength

18:30 Uhr, K 3, ■ ■

 **TOMAHAWK**
Indoorcycling


18:55 Uhr, K 1, ■ ■ 30 min.

 **Functional Fitness**
CX WORX

19:30 Uhr, K 1, ■ ■

 **Yoga**

19:30 Uhr, K 2, ■ ■ 45 min.

 **Fight to be Fit**
Bodycombat **NEU**

19:45 Uhr, K 3, ■ ■

 **TOMAHAWK**
Indoorcycling

DIENSTAG

09:00 Uhr, K 1

 **WSG**
Level 1-2

10:00 Uhr, K 1

 **WSG**
Level 1-2


11:00 Uhr, K 1

 **WSG**
Level 1-2

18:00 Uhr, K 1, ■ ■

 **LES MILLS**
Bodybalance

18:15 Uhr, K 2, ■ ■ 30 min.

 **Functional HIIT**
GRIT Plyo

19:00 Uhr, K 1, ■ 45 min.

 **LES MILLS**
Bodypump

19:00 Uhr, K 2, ■

 **Pilates / Yoga /**
Rückentraining

20:00 Uhr, K 2

 **WSG**
Level 1-2

20:00 Uhr, K 1, ■

 **LES MILLS**
Sh'Bam

MITTWOCH

08:30 Uhr, K 2, ■

 **Hocker**
Gymnastik


09:00 Uhr, K 1, ■

 **LES MILLS**
Bodypump

09:45 Uhr, K 2, ■

 **Hocker**
Gymnastik

16:00 Uhr, K 2, ■

 **WSG** (Anmeldung!)

18:00 Uhr, K 2

 **WSG**
Level 1-2


18:20 Uhr, K 1, ■ 30 min.

 **Bauch**
Intensiv

19:00 Uhr, K 2, ■ ■

 **Fatburner**
Bodystep

19:00 Uhr, K 1, ■

 **Cross Fitness**
Tabata

19:00 Uhr, K 3, ■ ■

 **TOMAHAWK**
Indoorcycling

DONNERSTAG

09:00 Uhr, K 1

 **WSG**
Level 1-2

10:00 Uhr, K 1

 **WSG**
Level 1-2

18:00 Uhr, K 1

 **WSG**
Level 1-2

18:00 Uhr, K 2

 **Mobility-WSG**
Level 3


19:00 Uhr, K 2, ■ ■

 **LES MILLS**
Bodybalance

19:00 Uhr, K 1, ■

 **LES MILLS**
Bodyjam

20:00 Uhr, K 1, ■ ■ 30 min.

 **Full Body**
Workout **NEU**

FREITAG

09:00 Uhr, K 1, ■ 45 min.

 **LES MILLS**
Bodypump **NEU**


09:00 Uhr, K 2

 **WSG**
Level 1-2

10:00 Uhr, K 2

 **Hocker**
Gymnastik

17:45 Uhr, K 2, ■ ■ 30 min.

 **Functional Fitness**
CX WORX

18:15 Uhr, K 2, ■

 **Fatburner**

18:30 Uhr, K 3, ■

 **TOMAHAWK**
Indoorcycling

19:15 Uhr, K 2

 **WSG**
Level 1-2

20:15 Uhr, K 2, ■ 30 min.

 **Blackroll**

SAMSTAG

13:00 Uhr, K 2

 **WSG**
Level 1-2

14:00 Uhr, K 2

 **WSG**
Level 1-2

14:00 Uhr, K 1, ■

 **LES MILLS**
Bodypump

SONNTAG

10:00 Uhr, K 1, ■

 **LES MILLS**
Bodybalance

KURSPROGRAMM FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

6-7
JAHRE

MITTWOCH, 17 UHR
KURSRaum 2
ACTIONGELADENER KURS! GRUNDLEGENDE
MOTORISCHE FÄHIGKEITEN WERDEN MIT
VIEL SPASS VERMITTELT

8-12
JAHRE

MITTWOCH, 17 UHR
KURSRaum 1
EINE ULTIMATIVE MISCHUNG AUS
KAMPFSport, TANZ UND YOGA. SPORTSPIELE
SORGEN FÜR DIE PASSENDE ABWECHSLUNG

13-16
JAHRE

DONNERSTAG, 17 UHR
KURSRaum 1
SPORTLICHES KONDITIONSTRaining MIT
DEM DIE JUGENDLICHEN JEDESMA
MEHR AUS SICH HERAUSZUHOLEN

8-16
JAHRE

MO. 17:25 UHR, FR. 17:45 UHR
KURSRaum 1
TEENIE SH'BAM - VERGESSE DEINEN
ALLTAG UND ERLEBE EINE WELT VOLLER
MUSIK, SPASS UND FANTASIE

NUR 19,90- MONATLICH

KIDS + TEENS

ATLAS

S P O R T

WSG = Wirbelsäulengymnastik

Intensität der Kurse

- leicht (für alle geeignet)
- mittel (für Teilnehmer mit Grundfitness)
- intensiv (für fortgeschrittene Athleten)

- K1 = Kursraum 1
- K2 = Kursraum 2
- K3 = Kursraum 3