

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 Uhr, K 1, ■ 45 min. <b>Bauch Intensiv &amp; HIIT</b>	09:00 Uhr, K 1, ■ <b>WSG</b> Level 1-2	08:30 Uhr, K 2, ■ <b>Hocker</b> Gymnastik	09:00 Uhr, K 1, ■ <b>WSG</b> Level 1-2	09:00 Uhr, K 1, ■ 45 min. <b>LES MILLS Bodypump</b>	13:00 Uhr, K 2, ■ <b>WSG</b> Level 1-2	10:00 Uhr, K 1, ■ <b>LES MILLS Bodybalance</b>
10:00 Uhr, K 1, ■ ■ <b>LES MILLS Bodybalance</b>	10:00 Uhr, K 1, ■ <b>WSG</b> Level 1-2	09:00 Uhr, K 1, ■ <b>LES MILLS Bodypump</b>	10:00 Uhr, K 2, ■ <b>WSG</b> Level 1-2	09:00 Uhr, K 2 <b>WSG</b> Level 1-2	14:00 Uhr, K 2, ■ <b>WSG</b> Level 1-2	10:00 Uhr, K3, ■ ■ 30 min. <b>LES MILLS Sprint</b>
15:45 Uhr, K 1, ■ <b>WSG</b> (Anmeldung!)	11:00 Uhr, K 1, ■ <b>WSG</b> Level 1-2	09:45 Uhr, K 2, ■ <b>Hocker</b> Gymnastik	10:00 Uhr, K 2, ■ <b>Hocker</b> Gymnastik	10:00 Uhr, K 2, ■ <b>Hocker</b> Gymnastik	14:00 Uhr, K 1, ■ <b>LES MILLS Bodypump</b>	11:00 Uhr, K 1, ■ ■ 30 min. <b>LES MILLS CX WORX</b>
16:45 Uhr, K 1, ■ 30 min. <b>Blackroll</b>						
17:15 Uhr, K 2, 45 min., ■ ■ <b>Mobility-WSG</b> Level 3	17:25 Uhr, K 1, ■ ■ ■ 30 min. <b>Full Body Workout</b>	16:00 Uhr, K 2, ■ <b>WSG</b> (Anmeldung!)	18:00 Uhr, K 1, ■ <b>WSG</b> Level 1-2	17:45 Uhr, K 2, ■ ■ ■ 30 min. <b>LES MILLS CX WORX</b>		
18:15 Uhr, K 1, ■ ■ 30 min. <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b>	18:00 Uhr, K 2, ■ ■ ■ <b>LES MILLS Bodyjam</b>	18:00 Uhr, K 2, ■ <b>WSG</b> Level 1-2	18:00 Uhr, K 2, ■ <b>Mobility-WSG</b> Level 3	18:15 Uhr, K 2, ■ ■ ■ 30 min. <b>LES MILLS GRIT MIX</b>		
18:15 Uhr, K 2, ■ ■ ■ <b>LES MILLS Bodycombat</b>	18:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■ <b>LES MILLS Bodybalance</b>	18:20 Uhr, K 1, ■ ■ 30 min. <b>Bauch Intensiv</b>	18:30 Uhr, K3, ■ ■ ■ 30 min. <b>LES MILLS Sprint</b>	18:15 Uhr, K 1, ■ <b>Fatburner</b>		
19:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■ 30 min. <b>LES MILLS CX WORX</b>	19:00 Uhr, K 1, ■ ■ 45 min. <b>LES MILLS Bodypump</b>	19:00 Uhr, K 2, ■ ■ ■ <b>Fatburner</b> Bodystep	19:00 Uhr, K 2, ■ ■ ■ <b>LES MILLS Bodybalance</b>	18:30 Uhr, K 3, ■ <b>TOMAHAWK Indoorcycling</b>		
19:00 Uhr, K 3, ■ ■ 30 min. <b>TOMAHAWK Indoorcycling</b>	19:00 Uhr, K 2, ■ <b>Pilates / Yoga / Rückentraining</b>	19:00 Uhr, K 1, ■ ■ 45 min. <b>Tabata</b> Intervalltraining	19:00 Uhr, K 1, ■ <b>LES MILLS Sh'Bam</b>	19:15 Uhr, K 1, ■ <b>WSG</b> Level 1-2		
19:15 Uhr, K 2, ■ ■ ■ <b>Strong by Zumba</b> <b>NEU</b>	20:00 Uhr, K 2, ■ <b>WSG</b> Level 1-2	19:00 Uhr, K 3, ■ <b>TOMAHAWK Indoorcycling</b>	20:00 Uhr, K 1, ■ <b>LES MILLS Bodypump</b> <b>NEU</b>			
19:30 Uhr, K 1, ■ ■ ■ <b>Yoga</b>		20:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■ 30 min. <b>LES MILLS Bodycombat</b> <b>NEU</b>				
19:45 Uhr, K 3, ■ ■ ■ <b>TOMAHAWK Indoorcycling</b>						



WSG = Wirbelsäulengymnastik

Intensität der Kurse

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

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

Dauer: 60 min. (wenn nicht anders ausgewiesen)

# ATLAS

S P O R T

<b>LES MILLS GRIT</b>	Hoch intensives Intervalltraining für Kraft und definiertere Muskeln in 30 Minuten
<b>TABATA</b>	Das Intervalltraining für die maximale Fettverbrennung und definierte Muskulatur
<b>FATBURNER</b>	Bauch-Beine-Po, Aerobic, Step – der Mix macht's
<b>LES MILLS BODYCOMBAT®</b>	Ausdauer, Kraft und Koordination durch Kampfsport: Tauche ein in die Welt von Boxen, Kick-Boxen, Karate, Capoeira uvm.
<b>LES MILLS BODYSTEP®</b>	Energiegeladenes Ganzkörper Workout, für mehr Ausdauer, steigende Fitness, gestärkte Muskeln, straffe Beine und einen Knackpo.
<b>LES MILLS SH'BAM® / Bodyjam</b>	Schalte den Kopf aus und trainiere tanzend zu deinem Traumbody
<b>LES MILLS Sprint®</b>	30 Min. Hoch intensives Intervalltraining mit minimaler Gelenkbelastung
<b>Indoorcycling</b>	Ausdauertraining auf dem Bike zu antreibender Musik.
<b>LES MILLS BODYPUMP®</b>	Werde athletisch und stark mit dem Original- Langhantel Workout
<b>Strong by Zumba</b> <b>NEU</b>	In 60 min. verbrennst du Kalorien, während du deine Arme, Beine, Bauch- und Pomuskeln stärkst.
<b>LES MILLS CXWORX®</b>	Core-Training für funktionelle Kraft, formt deine Körpermitte.
<b>BAUCH INTENSIV</b>	Trainiere für einen definierten Core
<b>LES MILLS BODYBALANCE®</b>	Elemente aus Yoga, Tai Chi & Pilates stärken Körper und Geist.
<b>YOGA / Pilates</b>	Bringe Körper & Geist in Einklang und erlebe mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft
<b>Mobility – WSG</b>	Mehr Beweglichkeit und Kraft für deinen Alltag
<b>WSG-Wirbelsäulen-/Hockergymnastik</b>	Stärke Deinen Rücken, entspanne Deinen Nacken und werde mobiler
<b>BLACKROLL</b>	Mit Faszientraining Muskelverklebungen lösen und Gelenkschmerzen vorbeugen.