

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, 45 min.

 **Mobility-WSG Level 3**

18:15 Uhr, K 2, ■

 **Zumba**

18:15 Uhr, K 1, ■ 30 min.

 **LES MILLS GRIT STRENGTH**


18:30 Uhr, K 3, ■ ■ 30 min.

 **TOMAHAWK Indoorcycling**


18:55 Uhr, K 1, ■ ■ 30 min.

 **LES MILLS CX WORX**

19:30 Uhr, K 1, ■ ■

 **Yoga**

19:30 Uhr, K 2, ■ ■ 45 min.

 **Fight to be Fit Bodycombat**

19:45 Uhr, K 3, ■ ■

 **TOMAHAWK Indoorcycling**

DIENSTAG

09:00 Uhr, K 2

 **Yoga** NEU

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**

17:25 Uhr, K 1, ■ ■ 30 min.

 **Full Body Workout**

18:00 Uhr, K 2, ■ ■

 **LES MILLS Bodyjam**

18:00 Uhr, K 1, ■ ■

 **LES MILLS Bodybalance**

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, ■ 45 min.

 **Tabata Intervalltraining**

19:00 Uhr, K 3, ■ ■

 **TOMAHAWK Indoorcycling**

K1 = Kursraum 1

K2 = Kursraum 2

K3 = Kursraum 3

Dauer: 60 min. (wenn nicht anders ausgewiesen)

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**

WSG = Wirbelsäulengymnastik

Intensität der Kurse

■ **leicht** (für alle geeignet)

■ **mittel** (für Teilnehmer mit Grundfitness)

■ **intensiv** (für Fortgeschrittene)

FREITAG

09:00 Uhr, K 1, ■ 45 min.

 **LES MILLS Bodypump**

09:00 Uhr, K 2

 **WSG Level 1-2**

10:00 Uhr, K 2

 **Hocker Gymnastik**

17:45 Uhr, K 2, ■ ■ 30 min.

 **LES MILLS CX WORX**

18:15 Uhr, K 2, ■ ■ 30 min.

 **LES MILLS GRIT MIX** NEU

18:15 Uhr, K 1, ■

 **Fatburner**

18:30 Uhr, K 3, ■

 **TOMAHAWK Indoorcycling**

19:15 Uhr, K 1

 **WSG Level 1-2**

20:15 Uhr, K 1, ■ 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**

11:00 Uhr, K 1, ■ ■ 30 min.

 **LES MILLS CX WORX**

KURSPROGRAMM FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

8-12 JAHRE

MITTWOCH, 17 UHR

KURSRAUM 1

EINE ULTIMATIVE MISCHUNG AUS KAMPFSPORT, TANZ UND YOGA. SPORTSPIELE SORGEN FÜR DIE PASSENDE ABWECHSLUNG

8-16 JAHRE

MO. 17:25 UHR, FR. 17:00 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

