

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



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

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