

MONTAG

9:15 Uhr | K1
 **LES MILLS**
CoreVirtual

10:00 Uhr | K2
 **LES MILLS**
Bodybalance

18:30 Uhr | K1
 **LES MILLS**
GRIT | **STRENGTH**

19:00 Uhr
 **TOMAHAWK**
Indoorcycling

19:10 Uhr | K1
 **LES MILLS**
Core

19:45 Uhr | K1
 **LES MILLS**
Dance

19:00 Uhr | K2
 **Yoga**



DIENSTAG

09:00 Uhr | K2
 **WSG**

16:45 Uhr | K1
 **LES MILLS**
CoreVirtual

17:30 Uhr | K1
 **Functional Fitness**

18:00 Uhr | K2
 **LES MILLS**
Bodybalance

18:30 Uhr | K1
 **LES MILLS**
Bodypump

19:30 Uhr | K1
 **LES MILLS**
Bodystep

MITTWOCH

08:15 Uhr | K1
 **LES MILLS**
GRIT | **CardioVirtual**

09:00 Uhr | K1
 **Good Morning WOD**

10:00 Uhr | K1
 **Mobility**
Muskellängenwachstum

18:00 Uhr | K1
 **Mobility**
Muskellängenwachstum

18:35 Uhr | K1
 **Bauch Intensiv**

18:45 Uhr
 **TOMAHAWK**
Indoorcycling

19:00 Uhr | K1
 **Tabata**

DONNERSTAG

09:00 Uhr | K1
 **Functional Fitness**

16:15 Uhr | K1
 **LES MILLS**
GRIT | **StrengthVirtual**

18:00 Uhr | K2
 **WSG**

18:00 Uhr | K1
 **Mobility-WSG**

19:00 Uhr | K1
 **LES MILLS**
Dance

19:45 Uhr | K1
 **LES MILLS**
Bodypump

20:00 Uhr | K2 **NEU**
 **Pilates**

FREITAG

16:15 Uhr | K2
 **After Work Yoga**

16:45 Uhr | K1
 **LES MILLS**
Bodystep

17:45 Uhr | K1
 **LES MILLS**
Core

18:30 Uhr
 **TOMAHAWK**
Indoorcycling

18:30 Uhr | K2
 **WSG**

SAMSTAG

10:00 Uhr | K1
 **LES MILLS**
Bodypump

11:15 Uhr | K1
 **LES MILLS**
Bodycombat Virtual

13:00 Uhr | K2
 **WSG**

SONNTAG

10:00 Uhr | K2
 **LES MILLS**
Bodybalance

10:00 Uhr | K1
 **BodyattackVirtual**

11:00 Uhr | K1
 **CoreVirtual**



ATLAS

S P O R T

Weitere Kurse, die nur mit ärztlicher Verordnung besucht werden dürfen (Rehasport auf Rezept) stehen Ihnen in einem separaten Flyer zur Verfügung.