

## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

## SAMSTAG

09:00-10:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Rückenfit

10:00-10:30 Uhr, K 1, ■ ■ ■ ■



LES MILLS  
Tone

10:30-11:30 Uhr, K 2, ■ ■ ■



TOMAHAWK  
Indoorcycling

17:00-18:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Wirbelsäulen-  
Gymnastik

18:00-19:00 Uhr, K 3, ■ ■ ■



Wirbelsäulen-  
Gymnastik

18:00-19:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■ ■



LES MILLS  
Bodypump

19:00-20:00 Uhr, K 2, ■ ■ ■



TOMAHAWK  
Indoorcycling

19:00-20:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



LES MILLS  
Bodybalance

20:00-21:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■ ■



Fitnessboxen

09:00-10:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Wirbelsäulen-  
Gymnastik

10:00-11:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Wirbelsäulen-  
Gymnastik

11:00-12:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Wirbelsäulen-  
Gymnastik

15:00-15:45 Uhr, K 1



4-6 Jahre  
Ballett

16:00-17:00 Uhr, K 1



7-9 Jahre  
Ballett

17:00-18:00 Uhr, K 1



9-12 Jahre  
Ballett

17:00-18:00 Uhr, K 3, ■ ■ ■



das Rückgrat-Konzept  
fle-xx

18:00-18:30 Uhr, K 1, ■ ■ ■ ■



LES MILLS  
CX WORX

18:30-19:30 Uhr, K 2, ■ ■ ■



RPM  
Indoorcycling

18:30-19:15 Uhr, K 1, ■ ■ ■ ■



Fatburner  
Bodystep

18:30-19:30 Uhr, K 3, ■ ■ ■



Wirbelsäulen-  
Gymnastik

19:30-20:30 Uhr, K 3, ■ ■ ■



Pilates

19:30-20:30 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Aroha

09:00-9:30 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Blackroll

09:30-10:00 Uhr, K 3, ■ ■ ■ ■



LES MILLS  
CX WORX

09:30-10:30 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Pilates

10:00-11:00 Uhr, K 2, ■ ■ ■ ■



RPM  
Indoorcycling

12:00-13:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Wirbelsäulen-  
Gymnastik

16:00-17:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Wirbelsäulen-  
Gymnastik

17:00-18:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Wirbelsäulen-  
Gymnastik

18:00-19:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■ ■



LES MILLS  
Bodypump

18:15-19:00 Uhr, K 3, ■ ■ ■



TRX  
Functional

19:00-20:00 Uhr, K 3, ■ ■ ■



WSG-Beweglichkeit &  
Dehnung

19:00-20:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Zumba

20:00-21:15 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Yoga

10:00-11:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Hocker  
Gymnastik

11:00-12:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



das Rückgrat-Konzept  
fle-xx

17:00-18:00 Uhr, K 3, ■ ■ ■



Wirbelsäulen-  
Gymnastik

17:30-18:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■ ■



LES MILLS  
Tone Cardio

18:00-18:30 Uhr, K 1, ■ ■ ■ ■



LES MILLS  
Tone Kraft

18:00-19:00 Uhr, K 3, ■ ■ ■



WSG-Beweglichkeit &  
Dehnung

18:30-19:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■ ■



LES MILLS  
CX WORX

18:30-19:30 Uhr, K 2, ■ ■ ■ ■



RPM  
Indoorcycling

19:00-20:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



LES MILLS  
Bodybalance

19:00-20:30 Uhr, K 3, ■ ■ ■



Yoga

09:00-10:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Zumba

10:00-10:30 Uhr, K 3, ■ ■ ■



TRX  
Functional

10:30-11:30 Uhr, K 3, ■ ■ ■



BALLance  
& FASZIEN TRAINING

10:30-11:30 Uhr, K 1, ■ ■ ■ ■



LES MILLS  
Bodypump

15:00-16:00 Uhr, K 1



Ballett

16:00-17:00 Uhr, K 3



Modern  
Dance

16:00-17:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



Wirbelsäulen-  
Gymnastik

17:00-18:00 Uhr, K 1, ■ ■ ■



WSG-Beweglichkeit &  
Dehnung

18:00-18:30 Uhr, K 1, ■ ■ ■



LES MILLS  
BodyCombat

18:30-19:30 Uhr, K 1, ■ ■ ■



LES MILLS  
Bodybalance

Intensität der Kurse

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

K1 = Kursraum 1 (Ebene Umkleidekabinen)

K2 = Kursraum 2 (Indoorcycling)

K3 = Kursraum 3 ( dritte Etage)



ATLAS  
SPORT

[www.atlassport-betzdorf.de](http://www.atlassport-betzdorf.de)