



ASC Frauenstudio

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Februar 2023

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Ort	Info
Mo.	09:00-10:00 Uhr	Gesund & Fit	Sylvia	Kursraum	
	10:00-11:00 Uhr	Gesund & Fit	Sylvia	Kursraum	
	11:00-12:00 Uhr	Pilates	Kathi B.	Kursraum	
	16:00-17:00 Uhr	Hoop Fitness	Corinna/Sarah	Kursraum	
	17:00-18:00 Uhr	Bodyfit	Corinna	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Tabata	Emma	Kursraum	
	19:00-20:00 Uhr	bellicon®JUMPING	Emma	Kursraum	
	20:00-21:00 Uhr	Rückenfitness	Christiane	Kursraum	
Di.	10:30-12:00 Uhr	Yoga, dynamisch	Vanessa	Kursraum	
	16:00-17:00 Uhr	Zumba®Gold	Eva	Kursraum	
	17:00-18:00 Uhr	Faszientraining	Steffi	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Indoor Cycling	Vicky	Kursraum	
	19:15-20:15 Uhr	Poledance Einsteiger	Mai	Kursraum	
	20:30-21:30 Uhr	Poledance Fortgeschrittene	Mai	Kursraum	
Mi.	09:00-10:00 Uhr	Gesund & Fit	Sylvia	Kursraum	
	10:00-11:00 Uhr	BBPR	Sylvia	Kursraum	
	11:00-11:50 Uhr	Indoor Cycling	Janina	Kursraum	
	16:00-17:00 Uhr	bellicon®JUMPING Einsteiger	Emma	Kursraum	
	17:00-18:00 Uhr	Tabata	Jasmin	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Zumba®Fitness	Credo	Kursraum	
	19:00-20:00 Uhr	Cardio & Style	Kerstin	Kursraum	
	20:00-21:00 Uhr	Pilates	Kerstin	Kursraum	

Verbindliche
Anmeldung über
asc46.sportmeo.com
erforderlich.
Bitte beachte unsere
Corona-Regeln!



ASC Frauenstudio

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Februar 2023

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Ort	Info
Do.	16:00-17:00 Uhr	Faszientraining	Claudia	Kursraum	
	17:00-18:00 Uhr	Step & Style Fortgeschrittene	Kerstin	Kursraum	
	19:00-20:00 Uhr	Hatha Yoga	Susi	Kursraum	
	20:00-21:00 Uhr	Yin Yoga	Susi	Kursraum	
Fr.	09:00-10:00 Uhr	Pilates	Susi	Kursraum	
	10:00-11:00 Uhr	Pilates	Susi	Kursraum	
	15:00-16:45 Uhr	Pole Dance Kraft & Technik	Mai	Kursraum	
	17:00-18:00 Uhr	Rückenfitness	Claudia	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Fatburner	Vanessa	Kursraum	
	19:00-20:00 Uhr	Yoga	Vanessa	Kursraum	
Sa.	14:00-15:00 Uhr	Weekend Special	wechselnd	Kursraum	
So.	12:00-13:00 Uhr	Weekend Special	wechselnd	Kursraum	

Verbindliche
Anmeldung über
asc46.sportmeo.com
erforderlich.

Bitte beachte unsere
Corona-Regeln!