

ASC Frauenstudio

Gruppenfitness ab Oktober 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	Sonderbeitrag
	16:00-17:00 Uhr	Hoop Fitness	Vera	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	Sonderbeitrag
	20:00-21:00 Uhr	Rückenfitness	Christiane	Kursraum	
Di.	10:00-11:00 Uhr	Yoga, dynamisch	Vanessa	Kursraum	Sonderbeitrag
	16:00-17:00 Uhr	Zumba@Gold	Oleksandra	Kursraum	Sonderbeitrag
	17:00-18:00 Uhr	Faszientraining	Steffi	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Indoor Cycling	Vicky	Kursraum	Sonderbeitrag
	19:15-20:15 Uhr	Poledance Einsteiger	Mai	Kursraum	Sonderbeitrag
	20:30-21:30 Uhr	Poledance Fortgeschrittene	Mai	Kursraum	Sonderbeitrag
Mi.	09:00-10:00 Uhr	Gesund & Fit	Sylvia	Kursraum	
	10:00-11:00 Uhr	BBPR	Sylvia	Kursraum	
	11:00-12:00 Uhr	Indoor Cycling	Janina	Kursraum	Sonderbeitrag
	16:00-17:00 Uhr	bellicon@JUMPING Einsteiger	Emma	Kursraum	Sonderbeitrag
	17:00-18:00 Uhr	Tabata	Jasmin	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Zumba@Fitness	Oleksandra	Kursraum	Sonderbeitrag
	19:00-20:00 Uhr	Step & Style Fortgeschrittene	Kerstin / Barbara	Kursraum	
	20:00-21:00 Uhr	Pilates	Kerstin	Kursraum	Sonderbeitrag
Do.	11:00-12:00 Uhr	Gleichgewicht und Koordination	Claudia E.	Kursraum	neu!
	17:00-18:00 Uhr	Cardio & Style	Kerstin / Barbara	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Lyrical Jazz Dance	Susi	Kursraum	Sonderbeitrag
	19:00-20:00 Uhr	Hatha Yoga	Susi	Kursraum	Sonderbeitrag
	20:00-21:00 Uhr	Yin Yoga	Susi	Kursraum	Sonderbeitrag



ASC Frauenstudio

Gruppenfitness ab Oktober 2023

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Fr.	09:00-10:00 Uhr	Pilates	Susi	Kursraum	Sonderbeitrag
	10:00-11:00 Uhr	Pilates	Susi	Kursraum	Sonderbeitrag
	15:00-16:45 Uhr	Pole Dance Kraft & Technik	Dayana	Kursraum	Sonderbeitrag
	17:00-18:00 Uhr	Rückenfitness	Claudia E.	Kursraum	
	18:00-19:00 Uhr	Fatburner	Vanessa	Kursraum	
	19:00-20:00 Uhr	Vinyasa Poweryoga	Vanessa	Kursraum	Sonderbeitrag
Sa.	variiert	Weekend Special	wechselnd	Kursraum	
So.	variiert	Weekend Special	wechselnd	Kursraum	
	12:30-13:30 Uhr	bellicon@JUMPING <small>vorübergehend</small>	Vanessa	Kursraum	Sonderbeitrag

In der ASC App kannst Du tagesaktuell unser Kursangebot einsehen und Dich dort auch verbindlich anmelden.