



ASC Sportzentrum

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Februar 2023

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer*in	Ort	Info
Mo.	09:00-10:00 Uhr	Cardio & Style	Kati	Raum Rhythmus	
	10:00-11:00 Uhr	Rückenfitness*	Christiane	Raum Balance	
	17:00-18:00 Uhr	Zumba® Gold	Eva	Raum Dynamik	
	17:00-18:15 Uhr	Yoga achtsam	Katharina	Raum Balance	
	18:00-19:00 Uhr	bellicon®JUMPING	Milena	Raum Energie	
	18:00-19:00 Uhr	Stepaerobic	Christian	Raum Dynamik	
	19:00-20:00 Uhr	Workout Mix	Barbara B.	Raum Dynamik	
	19:00-20:00 Uhr	Tabata	Milena	Raum Motivation	neu!
	20:00-22:00 Uhr	Tai Chi	Daniel G.	Raum Dynamik	neu!
Di.	08:00-09:00 Uhr	Faszientraining*	Birgit	Raum Balance	
	09:00-10:00 Uhr	Pilates*	Debbie	Raum Balance	
	16:00-17:00 Uhr	Hip Hop Kids	Joy	Raum Energie	
	17:00-18:00 Uhr	Pilates	Sonja	Raum Rhythmus	
	17:00-18:00 Uhr	twerXout®	Franziska	Raum Energie	
	17:00-18:00 Uhr	Bodyfit	Silke	Raum Dynamik	
	17:00-18:00 Uhr	Mobi & Stabi*	Vanessa	Raum Balance	neu!
	18:00-19:00 Uhr	TRX®	Vanessa	Raum Balance	
	18:00-19:00 Uhr	bellicon®JUMPING	Mandy	Raum Energie	
	19:00-20:00 Uhr	TRX®	Kai	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Functional Fitness	Vanessa	Raum Motivation	
	19:00-20:00 Uhr	Indoor Cycling Mittelstufe	Lorena	Raum Energie	
Mi.	08:45-09:45 Uhr	Herz & Kraft	Elke	Raum Rhythmus	
	17:00-18:00 Uhr	Hatha Yoga	Sonja	Raum Balance	
	17:00-18:00 Uhr	Hip Hop Teens	Alina	Raum Energie	
	17:00-18:00 Uhr	Stepaerobic	Kati	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Bodybalance	Kati	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Pilates	Gudrun	Raum Rhythmus	
	18:00-19:00 Uhr	bellicon®JUMPING	Milena	Raum Energie	
	18:00-19:00 Uhr	Fatburner*	Vanessa	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Hot Iron®	Simone G.	Raum Dynamik	
	19:00-20:00 Uhr	Core Workout Functional	Vanessa	Raum Motivation	

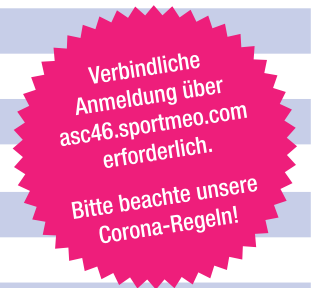




ASC Sportcentrum

Gymnastik- und Fitnesskurse ab Februar 2023

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer*in	Ort	Info
Do.	07:30-08:30 Uhr	Indoor Cycling	Vicky	Raum Energie	
	08:30-09:30 Uhr	Holistic Workout*	Silke	Raum Balance	
	09:00-10:00 Uhr	Cardio & Style	Kati	Raum Dynamik	
	09:00-10:00 Uhr	Hockergymnastik	Julian/Oli A.	Raum Rhythmus	ohne Buchung
	17:00-18:00 Uhr	TRX®	Vanessa	Raum Balance	
	17:00-18:00 Uhr	Mobility	Birgit	Raum Rhythmus	
	17:00-18:00 Uhr	twerXout®	Franziska	Raum Energie	
	18:00-19:00 Uhr	Bodyfit	Simone B.	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Rücken & Entspannung*	Ute D.	Raum Balance	
	18:00-19:00 Uhr	bellicon®JUMPING + Box Fit	Vanessa	Raum Energie	neu!
	19:00-20:00 Uhr	Fitness Yoga*	Simone B.	Raum Balance	
	19:00-20:00 Uhr	Hot Iron	Vanessa	Raum Dynamik	
Fr.	09:00-10:00 Uhr	BBPR*	Vanessa	Raum Balance	
	09:00-10:00 Uhr	Pilates	Silke	Raum Rhythmus	
	10:15-11:15 Uhr	Mobi & Stretch	Kati	Raum Rhythmus	
	16:00-17:00 Uhr	bellicon®JUMPING	Mandy	Raum Energie	
	17:00-18:00 Uhr	Zumba® Fitness	Christine	Raum Energie	
	17:00-18:00 Uhr	BBPR	Birgit	Raum Dynamik	
	18:00-19:15 Uhr	Yoga Powerful Flow*	Linda	Raum Balance	
Sa.	15:30-16:30 Uhr	Weekend Special	wechselnd	wechselnd	siehe Sportmeo
So.	14:00-15:00 Uhr	bellicon®JUMPING	Vanessa	Raum Energie	
	15:00-16:00 Uhr	Hot Iron®	Vanessa	Raum Dynamik	



*diese Kurse finden hybrid statt und werden auch per Livestream übertragen. Die Links zu den Livestreams sind über Sportmeo im Menüpunkt Live-Sport zu finden.