

# ASC Sportzentrum

Gruppenfitness ab Oktober 2023

In der ASC App kannst Du tagesaktuell alle Veränderungen im Kursplan einsehen und Dich dort auch verbindlich anmelden.

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Mo.	09:00-10:00 Uhr	Cardio & Style	Kati	Raum Rhythmus	
	17:00-18:00 Uhr	Zumba® Gold	Eva	Raum Dynamik	Sonderbeitrag
	17:00-18:30 Uhr	Yoga achtsam	Katharina	Raum Balance	Sonderbeitrag
	18:00-19:00 Uhr	bellicon@JUMPING Fortg.	Milena	ab 17 Uhr im Clubhaus	Sonderbeitrag
	18:00-19:00 Uhr	Stepaerobic Fortgeschrittene	Christian	Raum Dynamik	
	18:45-20:00 Uhr	Aerial Yoga Fly & Flow Fortgeschrittene	Vanessa	Raum Balance	Sonderbeitrag
	19:00-20:00 Uhr	Indoor Cycling	Lorena	Raum Rhythmus	Sonderbeitrag
	19:00-20:00 Uhr	Tabata	Milena	siehe ASC App	pausiert zur Zeit
	19:00-20:00 Uhr	Workout Mix	Barbara B.	Raum Dynamik	
Di.	08:00-09:00 Uhr	Faszientraining*	Birgit	Raum Balance	
	09:00-10:00 Uhr	Pilates*	Debbie	Raum Balance	Sonderbeitrag
	10:00-11:00 Uhr	Hockergymnastik	Oli	Raum Rhythmus	ab 07.11 ohne Anmeldung
	16:00-17:00 Uhr	Hip Hop Kids	Antonia S.	Sport- und Umweltkita	
	17:00-18:00 Uhr	Pilates	Sonja	Raum Rhythmus	Sonderbeitrag
	17:00-18:00 Uhr	twerXout®	Franziska	Sport- und Umweltkita	
	17:00-18:00 Uhr	Bodyfit	Silke	Raum Dynamik	
	17:00-18:00 Uhr	Mobi & Stabi*	Vanessa	Raum Balance	
	18:00-19:00 Uhr	TRX®	Vanessa	Raum Balance	Sonderbeitrag
	18:00-19:00 Uhr	bellicon@JUMPING	Mandy	pausiert zur Zeit	Sonderbeitrag
	19:00-20:00 Uhr	TRX®	Vanessa	Raum Balance	Sonderbeitrag
	19:00-20:00 Uhr	Functional Fitness	Vanessa	pausiert zur Zeit	Sonderbeitrag
19:00-20:00 Uhr	Indoor Cycling Mittelstufe	Lorena	pausiert zur Zeit	Sonderbeitrag	
Mi.	08:45-09:45 Uhr	Herz & Kraft	Elke	Raum Rhythmus	
	09:00-10:00 Uhr	Yoga für den Rücken	Jasmin G.	Raum Dynamik	Sonderbeitrag
	10:00-11:00 Uhr	Mobility	Jasmin G.	Raum Dynamik	
	17:00-18:00 Uhr	Hatha Yoga	Sonja	Raum Balance	Sonderbeitrag
	17:00-18:00 Uhr	Hip Hop Teens	Alina	Sport- und Umweltkita	
	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	Sonderbeitrag
	18:00-19:00 Uhr	bellicon@JUMPING	Milena	pausiert zur Zeit	Sonderbeitrag
	18:00-19:00 Uhr	Fatburner*	Vanessa	Raum Balance	

\*diese Kurse finden hybrid statt und werden auch per Livestream übertragen. Die Links zu den Livestreams sind über die ASC App in den jeweiligen Kursinformationen eine Stunde vor Kursbeginn zu finden.

# ASC Sportcentrum

Gruppenfitness ab Oktober 2023

In der ASC App kannst Du tagesaktuell alle Veränderungen im Kursplan einsehen und Dich dort auch verbindlich anmelden.

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Mi.	19:00-20:00 Uhr	Hot Iron®	Simone G.	Raum Dynamik	Sonderbeitrag
	19:00-20:00 Uhr	Indoor Cycling	Paul	Raum Rhythmus	Sonderbeitrag
	19:00-20:00 Uhr	Core Workout Functional	Vanessa	Raum Balance	Sonderbeitrag
Do.	07:30-08:30 Uhr	Indoor Cycling	Vicky	Raum Rhythmus	Sonderbeitrag
	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 Anmeldung
	17:00-18:00 Uhr	TRX®	Vanessa	Raum Balance	Sonderbeitrag
	17:00-18:00 Uhr	Mobility	Birgit	Raum Rhythmus	
	17:00-18:00 Uhr	twerXout®	Franziska	Sport- und Umweltkita	
	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	pausiert zur Zeit	Sonderbeitrag
	19:00-20:00 Uhr	Fitness Yoga*	Simone B.	Raum Balance	Sonderbeitrag
	19:00-20:00 Uhr	Hot Iron®	Vanessa	Raum Dynamik	Sonderbeitrag
Fr.	09:00-10:00 Uhr	BBPR*	Vanessa	Raum Balance	
	09:00-10:00 Uhr	Pilates	Silke	Raum Rhythmus	Sonderbeitrag
	10:15-11:15 Uhr	Mobi & Stretch	Kati	Raum Rhythmus	
	10:15-11:30 Uhr	Aerial Yoga Fortgeschrittene	Silke	Raum Balance	Sonderbeitrag
	16:00-17:00 Uhr	bellicon@JUMPING	Mandy	Clubhaus Saal 1	Sonderbeitrag
	17:00-18:00 Uhr	BBPR	Birgit	Raum Dynamik	
	18:00-19:00 Uhr	Zumba® Fitness	Christine	Raum Dynamik	Sonderbeitrag
Sa.	flexibel	Weekend Special	wechselnd	wechselnd	siehe ASC App
So.	11:00-12:00 Uhr	Hot Iron®	Vanessa	Raum Dynamik	Sonderbeitrag
	12:30-13:30 Uhr	bellicon@JUMPING	Vanessa	Frauenstudio	Sonderbeitrag

\*diese Kurse finden hybrid statt und werden auch per Livestream übertragen. Die Links zu den Livestreams sind über die ASC App in den jeweiligen Kursinformationen eine Stunde vor Kursbeginn zu finden.