

ASC Clubhaus

Gruppenfitness ab August 2025

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Mo.	09:00 – 10:00 Uhr	Enorm in Form	Mariana	Clubhaus Saal 1	
	09:00 – 10:00 Uhr	Mobi & Stretch	Doris P.	Clubhaus Saal 2	
	10:00 – 11:00 Uhr	Leichte Gymnastik 50+	Ute R.	Clubhaus Saal 2	
	10:00 – 11:15 Uhr	Hatha Yoga	Mariana	Clubhaus Saal 1	Sonderbeitrag
	11:00 – 12:30 Uhr	Tai Chi	Daniel S.	Clubhaus Saal 2	Aufnahmestop
	11:15 – 12:15 Uhr	Hockergymnastik	Ute R.	Clubhaus Saal 1	
	18:00 – 19:00 Uhr	FunTone®*	Kati	Clubhaus Saal 1	
	19:00 – 20:00 Uhr	Yoga am Abend	Gönül	Clubhaus Saal 2	Sonderbeitrag
Di.	08:45 – 09:45 Uhr	Herz & Kraft	Doris P.	Clubhaus Saal 1	
	10:00 – 11:00 Uhr	Cardio & Style	Sandra	Clubhaus Saal 1	
	10:00 – 11:30 Uhr	Hatha Yoga	Barbara G.	Clubhaus Saal 2	Sonderbeitrag
	11:00 – 12:00 Uhr	Leichte Gymnastik 50+	Ulli	Clubhaus Saal 1	
	11:30 – 12:30 Uhr	Yoga mit dem Stuhl	Sonja	Clubhaus Saal 2	Sonderbeitrag
	16:00 – 17:00 Uhr	Rückentraining*	Kati	Clubhaus Saal 1	
	17:00 – 18:00 Uhr	Zumba® Fitness	Julia	Clubhaus Saal 1	Sonderbeitrag
	18:00 – 19:00 Uhr	Pilates	Susan	Clubhaus Saal 1	Sonderbeitrag
Mi.	09:00 – 10:00 Uhr	Funktionelle Gymnastik	Claudia E.	Clubhaus Saal 1	
	10:00 – 11:00 Uhr	Tanz Dich fit	Doris P.	Clubhaus Saal 1	
	10:00 – 11:00 Uhr	Hockergymnastik	Sylvia	Clubhaus Saal 2	
	11:00 – 12:00 Uhr	Fit & Vital 50+	Sylvia	Clubhaus Saal 1	
	18:00 – 19:00 Uhr	Yogilates	Susan	Clubhaus Saal 1	Sonderbeitrag
	18:30 – 20:00 Uhr	Kundalini Yoga	Claudia S.	Clubhaus Saal 3	Sonderbeitrag
	19:00 – 20:00 Uhr	Rückenfitness*	Susan	Clubhaus Saal 1	

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

*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 Clubhaus

Gruppenfitness ab August 2025

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Do.	09:00 – 10:00 Uhr	Hockergymnastik	Ulli	Clubhaus Saal 1	
	09:45 – 11:00 Uhr	Hatha Yoga	Sonja	Clubhaus Saal 2	Sonderbeitrag
	10:00 – 11:00 Uhr	Hockergymnastik	Ulli	Clubhaus Saal 1	
	11:00 – 12:00 Uhr	Starke Knochen & Muskeln	Doris P.	Clubhaus Saal 2	
	16:30 – 17:30 Uhr	Fit und immun	Jasmin R.	Clubhaus Saal 2	
	16:30 – 17:30 Uhr	Kraftvolles Ganzkörpertraining	Katharina	Clubhaus Saal 1	
	17:45 – 19:00 Uhr	Hatha Yoga	Katharina	Clubhaus Saal 1	Sonderbeitrag
	18:00 – 19:00 Uhr	Bodyfit	Doris P.	Clubhaus Saal 2	
	19:00 – 20:00 Uhr	bellicon® JUMPING	Milena	Clubhaus Saal 2	Sonderbeitrag
	19:00 – 20:00 Uhr	Zumba® Fitness	Sabrina	Clubhaus Saal 1	Sonderbeitrag
Fr.	08:00 – 09:00 Uhr	Konditionsgymnastik	Ulli	Clubhaus Saal 1	
	11:30 – 12:30 Uhr	Tanz Dich fit	Doris P.	Clubhaus Saal 1	
	18:00 – 19:00 Uhr	Bodyfit	wechselnd	Clubhaus Saal 1	

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

*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.