

ASC Kursplan | Live-Sport

Onlinesport ab August 2025

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
07.00					
08.00		FASZIEN TRAINING mit Birgit		HOLISTIC WORKOUT 08.30 mit Silke	
09.00		PILATES mit Debbie			BBPR mit Tim
10.00					
16.00		RÜCKEN TRAINING mit Kati			
17.00					
18.00	FUN TONE mit Kati	FITNESS YOGA mit Simone			
19.00			RÜCKEN FITNESS mit Susi		

Saal 1

Raum Balance

Nutzbar für ASC-Mitglieder über app.asc46.de oder die ASC App. Zudem ist die Installation von ZOOM erforderlich. In der ASC App bzw. dem ASC Online-Portal findet Ihr den Link zum Livestream eine Stunde vor Kursbeginn in den jeweiligen Kursinformationen.

