

ASC Outdoor

Fitness-, Lauf- & Walkingangebote ab August 2025

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Mo.	09:00 – 10:30 Uhr	Walk & Fit am See	Susanne	Parkplatz Jahnstadion	
	17:00 – 18:00 Uhr	Soft Walking	Doris	Jahnstadion	zur Winterzeit um 16 Uhr
Di.	11:30 – 12:30 Uhr	Nordic Walking	Astrid	Jahnstadion	ohne Buchung (Juli/August 10 – 11 Uhr)
	16:00 – 17:30 Uhr	Nordic Walking & Fit im Wald	Susanne	ab Springbrunnen Schillerwiese	
	17:00 – 18:00 Uhr	Power Walking	Michael M.	siehe ASC App	
Mi.	18:00 – 19:00 Uhr	Laufen Einsteiger	Raimond	Jahnstadion	
	19:00 – 20:00 Uhr	Laufen, Technik/ Intervall	Raimond	Jahnstadion	
So.	09:30 – 11:00 Uhr	Laufen Longrun	N.N	Parkplatz Jahnstadion	ab Frühsommer um 9 Uhr
	09:30 – 11:00 Uhr	Powerwalking	Michael	siehe ASC App	

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