

ASC Sportcentrum

Gruppenfitness ab August 2025

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 – 18:30 Uhr	Yoga achtsam	Katharina	Raum Balance	Sonderbeitrag
	17:30 – 19:00 Uhr	Indoor Cycling	Tino	Raum Energie	Sonderbeitrag ab Herbst
	18:00 – 19:00 Uhr	Stepaerobic Fortg.	Christian	Raum Motivation	
	18:00 – 19:00 Uhr	Tabata	Milena	Raum Rhythmus	
	18:30 – 20:00 Uhr	Aerial	Moritz	Raum Balance	Sonderbeitrag
	19:00 – 20:00 Uhr	Workout Mix	Barbara B.	Raum Motivation	
	19:00 – 20:00 Uhr	bellicon® JUMPING Fortg.	Milena	Raum Energie	Sonderbeitrag
	20:00 – 21:30 Uhr	Pole Dance Intermediate	Sonja G.	Raum Energie	Sonderbeitrag
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 Energie	ohne Anmeldung
	17:00 – 18:00 Uhr	Pilates	Sonja	Raum Rhythmus	Sonderbeitrag
	18:00 – 19:00 Uhr	Bodyfit	Silke	Raum Rhythmus	
	18:00 – 19:00 Uhr	Functional Fitness	Julian	Raum Motivation	Sonderbeitrag
	18:00 – 19:00 Uhr	bellicon® JUMPING	Mandy	Raum Energie	Sonderbeitrag
	18:00 – 19:00 Uhr	Fitness Yoga*	Simone B.	Raum Balance	Sonderbeitrag
	19:00 – 20:00 Uhr	TRX®	Ina	Raum Balance	Sonderbeitrag
20:00 – 21:30 Uhr	Pole Dance Advanced	Jolina	Raum Energie	Sonderbeitrag	
Mi.	08:45 – 09:45 Uhr	Herz & Kraft	Mariana	Raum Rhythmus	
	10:00 – 11:00 Uhr	Mobi & Stretch	Mariana	Raum Balance	
	16:45 – 18:00 Uhr	Hatha Yoga	Sonja	Raum Balance	Sonderbeitrag
	17:00 – 18:00 Uhr	Stepaerobic	Kati	Raum Rhythmus	
	18:00 – 19:00 Uhr	Bodybalance	Kati	Raum Rhythmus	
	18:00 – 19:00 Uhr	Fatburner	Ina	Raum Balance	
	18:00 – 19:00 Uhr	Bungee-Fitness	Milena	Raum Energie	Sonderbeitrag
	19:00 – 20:00 Uhr	Pilates	Gudrun	Raum Rhythmus	Sonderbeitrag
	19:00 – 20:00 Uhr	Indoor Cycling	Thomas	Raum Energie	Sonderbeitrag
	19:00 – 20:00 Uhr	Vinyasa Yoga	Mariana	Raum Balance	Sonderbeitrag
	19:00 – 20:15 Uhr	Functional Fitness	Tim	Raum Motivation	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.



ASC Sportcentrum

Gruppenfitness ab August 2025

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Do.	07:30 – 08:30 Uhr	Indoor Cycling	Vicky	Raum Energie	Sonderbeitrag
	08:30 – 09:30 Uhr	Holistic Workout*	Silke	Raum Balance	
	08:30 – 09:30 Uhr	Cardio & Style	Kati	Raum Rhythmus	
	09:30 – 10:30 Uhr	Hockergymnastik	Julian/Oli A.	Raum Rhythmus	ohne Anmeldung
	17:00 – 18:00 Uhr	Mobility	Birgit	Raum Rhythmus	
	17:00 – 18:00 Uhr	Zumba Gold	Eva	Raum Balance	Sonderbeitrag
	18:00 – 19:00 Uhr	Rücken & Entspannung	Ute D.	Raum Motivation	
	18:00 – 19:00 Uhr	Poledance Schnupperstunde	Dayana	Raum Energie	
	18:00 – 19:00 Uhr	TRX®	Simone B.	Raum Balance	Sonderbeitrag
	19:00 – 20:00 Uhr	Bodyfit	Simone B.	Raum Rhythmus	
	19:00 – 20:30 Uhr	Pole Dance Beginner	Dayana	Raum Energie	Sonderbeitrag
Fr.	09:00 – 10:00 Uhr	Bauch Beine Po Rücken*	Tim	Raum Balance	
	09:00 – 10:00 Uhr	Pilates	Silke	Raum Rhythmus	Sonderbeitrag
	10:00 – 11:30 Uhr	Aerial Yoga	Silke	Raum Balance	Sonderbeitrag
	10:15 – 11:15 Uhr	Mobi & Stretch	Kati	Raum Rhythmus	
	16:00 – 17:00 Uhr	bellicon@JUMPING	Mandy	Raum Energie	Sonderbeitrag
	17:00 – 18:00 Uhr	BBPR	Birgit	Raum Rhythmus	
	17:00 – 18:00 Uhr	Zumba® Fitness	Christine	Raum Energie	Sonderbeitrag
	18:00 – 19:00 Uhr	Hot Iron®	Simone B.	Raum Motivation	Sonderbeitrag
	18:00 – 19:00 Uhr	Poledance freies Training	Dayana	Raum Energie	Sonderbeitrag
Sa.	flexibel	Weekend Special	wechselnd	wechselnd	siehe ASC App
	09:30 – 10:30 Uhr	Indoor Cycling	Paul	Raum Energie	Sonderbeitrag
So.	flexibel	Weekend Special	wechselnd	wechselnd	siehe ASC App

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