

ASC Performance, Sporthaus und andere Sportstätten

Gruppenfitness ab August 2025

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

ASC Performance

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Mo.	16:00 – 17:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Sonderbeitrag
	17:00 – 18:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Sonderbeitrag
	18:00 – 19:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Sonderbeitrag
Di.	16:30 – 17:30 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Sonderbeitrag
	17:30 – 18:30 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Sonderbeitrag
Mi.	16:00 – 17:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Sonderbeitrag
	17:00 – 18:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Sonderbeitrag
	18:00 – 19:00 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Sonderbeitrag
Fr.	15:30 – 16:30 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Sonderbeitrag
	16:30 – 17:30 Uhr	High Performance	Team	Kursraum Erdgeschoss	Sonderbeitrag

ASC Sporthaus

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Mo.	09:30 – 10:30 Uhr	Pilates	Josefine M.	Tanzraum	Sonderbeitrag
Di.	09:00 – 10:00 Uhr	VinyasaYoga	Jasmin G.	Tanzraum	Sonderbeitrag
	10:00 – 11:00 Uhr	Bodyfit	Jasmin G.	Tanzraum	
Mi.	09:00 – 10:00 Uhr	Rückenfit	Jasmin G.	Tanzraum	
	10:00 – 11:00 Uhr	VinyasaYoga	Jasmin G.	Tanzraum	Sonderbeitrag
Fr.	09:00 – 10:00 Uhr	Balance finden	Linda	Tanzraum	ab Herbst

Kurse in anderen Sportstätten

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Mo.	16:30 – 17:45 Uhr	Pilates Fortgeschrittene	Jasmin S.	KBH Waldweg 28	Sonderbeitrag
	19:00 – 20:30 Uhr	Gymnastik & Spiele	Johannes	KBH Waldweg 28	ohne Buchung
Mi.	19:00 – 20:30 Uhr	Gymnastik & Fußball 55+	Heinz	Felix-Klein-Gymnasium	ohne Buchung
	19:00 – 20:30 Uhr	Väterfußball Sommer	Steffen	Jahnstadion	ohne Buchung
	19:30 – 20:30 Uhr	Funktionelle Gymnastik	Ute D.	Herman-Nohl-Schule	ohne Buchung
Do.	18:30 – 20:15 Uhr	Gymnastik & Volleyball 40+	Michael	Hainberggymnasium alte Halle	ohne Buchung
	18:30 – 20:00 Uhr	Väterfußball Winter	Steffen	BBS III Am Ritterplan	ohne Buchung