

ASC Weihnachtsplan

20. Dezember 2025 – 04. Januar 2026

Frauenstudio

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in
Sa. 20.12	10:00 – 11:00 Uhr	Tabata	Annika
	11:00 – 12:00 Uhr	Faszien	Annika
So. 21.12	09:15 – 10:15 Uhr	Pilates*	Doris
	10:15 – 11:15 Uhr	Indoor Cycling*	Doris
	11:15 – 12:30 Uhr	Yoga Flow*	Jutta
Mo. 22.12	09:15 – 10:15 Uhr	Gesund & Fit	Sylvia
	10:15 – 11:15 Uhr	Gesund & Fit	Sylvia
	11:15 – 12:15 Uhr	Pilates*	Kathi
	16:30 – 17:30 Uhr	Bodyfit	Kati
	17:30 – 18:30 Uhr	Indoor Cycling*	Doris
Di. 23.12	11:00 – 12:00 Uhr	Bellicon Schwing*	Claudia
	16:30 – 17:30 Uhr	Zumba*	Doris
	17:30 – 18:30 Uhr	Indoor Cycling*	Doris
Sa. 27.12	10:00 – 11:00 Uhr	Tabata	Annika
	11:00 – 12:00 Uhr	Stretch & Relax	Annika
So. 28.12	09:15 – 10:15 Uhr	Pilates*	Doris
	10:15 – 11:15 Uhr	Indoor Cycling*	Doris
Mo. 29.12	10:15 – 11:15 Uhr	Rückenfitness	Christiane
	16:30 – 17:30 Uhr	Bauch-Beine-Po-Rücken	Kati
	17:30 – 18:30 Uhr	Indoor Cycling*	Doris
Di. 30.12	11:00 – 12:00 Uhr	Bellicon Schwing*	Claudia
	16:30 – 17:30 Uhr	Zumba*	Doris
	17:30 – 18:30 Uhr	Indoor Cycling*	Doris
Fr. 02.01	15:15 – 16:15 Uhr	Zirkeltraining	Kati
	16:15 – 17:30 Uhr	Yin Yoga*	Jasmin R.
So. 04.01	09:15 – 10:15 Uhr	Pilates*	Doris
	10:15 – 11:15 Uhr	Indoor Cycling*	Doris

*Gruppenfitness Plus

Frauensudio | Benzstraße 1a | 37085 Göttingen | Telefon 0551 50 77 71

