

ASC Weihnachtsplan

20. Dezember 2025 – 04. Januar 2026

Sportcentrum

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort
Sa. 20.12	10:00 – 11:00 Uhr	Power & Relax	Linda	Raum Rhythmus
	11:00 – 12:00 Uhr	Balance finden	Linda	Raum Rhythmus
	15:00 – 16:00 Uhr	Bodyfit	Ina	Raum Rhythmus
So. 21.12	09:15 – 10:15 Uhr	Indoor Cycling*	Jürgen	Raum Energie
	10:00 – 11:30 Uhr	Yoga 4. Advent*	Lina	Raum Balance
Mo. 22.12	09:15 – 10:15 Uhr	Cardio & Style for Christmas	Kati	Raum Rhythmus
	10:15 – 11:15 Uhr	Bodybalance	Kati	Raum Rhythmus
	16:00 – 17:00 Uhr	Pilates*	Gudrun	Raum Balance
	16:15 – 17:30 Uhr	Pole Dance Intermediate*	Sonja G.	Raum Energie
	16:30 – 17:30 Uhr	Tabata	Milena	Raum Rhythmus
	17:15 – 18:30 Uhr	Yoga Flow*	Jutta	Raum Balance
	17:30 – 18:30 Uhr	Jumping Fitness*	Milena	Raum Energie
	17:30 – 18:30 Uhr	Workout Mix	Barbara	Raum Rhythmus
Di. 23.12	09:15 – 10:15 Uhr	Fit für Christmas	Kati	Raum Rhythmus
	10:30 – 11:45 Uhr	Yoga*	Lina	Raum Rhythmus
	17:30 – 18:30 Uhr	Functional Fitness*	Julian	Raum Motivation
Sa. 27.12	10:30 – 11:30 Uhr	Bodyfit	Charlotte	Raum Rhythmus
	11:30 – 12:30 Uhr	Faszien & Entspannung	Charlotte	Raum Rhythmus
So. 28.12	09:15 – 10:15 Uhr	Indoor Cycling*	Jürgen	Raum Energie
Mo. 29.12	09:15 – 10:15 Uhr	Bodyfit	Kati	Raum Rhythmus
	10:15 – 11:15 Uhr	Bodybalance	Kati	Raum Rhythmus
	12:30 – 14:00 Uhr	Pole Dance freies Training*	Dayana	Raum Energie
	16:00 – 17:00 Uhr	Pilates*	Gudrun	Raum Rhythmus
	17:15 – 18:30 Uhr	Yoga Flow*	Jutta	Raum Balance
Di. 30.12	09:15 – 10:15 Uhr	Bauch-Beine-Po-Rücken	Kati	Raum Rhythmus
	10:15 – 11:30 Uhr	Ein achtsamer Jahresabschluss*	Lina	Raum Balance
	17:00 – 18:00 Uhr	Tabata	Jasmin R.	Raum Rhythmus

*Gruppenfitness Plus

Sportcentrum | August-Schütte Platz 1 | 37085 Göttingen | Telefon 0551 383 46 41



ASC Weihnachtsplan

20. Dezember 2025 – 04. Januar 2026

Sportcentrum

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort
Fr. 02.01	09:15 – 10:15 Uhr	Happy New Year Fitness	Kati	Raum Rhythmus
	10:15 – 11:15 Uhr	Mobi & Stretch	Kati	Raum Rhythmus
	15:00 – 16:30 Uhr	Pole Dance freies Training*	Dayana	Raum Energie
	17:00 – 18:00 Uhr	Bauch-Beine-Po-Rücken	Birgit	Raum Rhythmus
	17:30 – 18:30 Uhr	Workout Mix	Barbara	Raum Motivation
Sa. 03.01	09:30 – 10:30 Uhr	Hot Iron*	Simone G.	Raum Motivation
	10:00 – 11:30 Uhr	New Beginnings - Yoga*	Lina	Raum Balance
	11:30 – 12:30 Uhr	Indoor Cycling*	Jürgen	Raum Energie
So. 04.01	11:00 – 12:15 Uhr	Yoga Flow*	Jutta	Raum Balance
	10:30 – 11:30 Uhr	Bodyfit	Charlotte	Raum Rhythmus
	11:30 – 12:30 Uhr	Faszien & Entspannung	Charlotte	Raum Rhythmus
	15:00 – 16:00 Uhr	Bodyfit	Ina	Raum Rhythmus

Outdoor

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort
So. 21.12	09:30 – 11:00 Uhr	Sonntagslauf	Annika	Parkplatz Jahnstadion
Mo. 22.12	09:00 – 10:30 Uhr	Walk & Fit am See	Susanne	Parkplatz Jahnstadion
Di. 23.12	16:00 – 17:45 Uhr	Nordic Walking im Wald	Susanne	Parkplatz Jahnstadion
So. 28.12	09:30 – 11:00 Uhr	Sonntagslauf	Rixa T.-D.	Parkplatz Jahnstadion
Mo. 29.12	09:00 – 10:30 Uhr	Walk & Fit am See	Susanne	Parkplatz Jahnstadion
Di. 30.12	16:00 – 17:45 Uhr	Nordic Walking im Wald	Susanne	Parkplatz Jahnstadion
So. 04.01	09:30 – 11:00 Uhr	Sonntagslauf	Felix Lemke	Parkplatz Jahnstadion

*Gruppenfitness Plus

ASC Göttingen von 1846 e. V. | Danziger Str. 21 | 37083 Göttingen | Telefon 0551 517 46 45 | asc46.de



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

