

ASC Kursplan | Online-Sport

Onlinesport ab Februar 2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00		FASZIENTRAINING mit Birgit pausiert		HOLISTIC WORKOUT 08.30 mit Silke pausiert	
09.00	ENORM IN FORM mit Mariana				BBPR mit Tim pausiert
10.00	ENORM IN FORM mit Mariana				
16.00		RÜCKENTRAINING mit Kati			
17.00		MOBILITY mit Simone pausiert			
18.00	FUNSTONE mit Kati	PILATES mit Susi			
19.00			RÜCKENFITNESS mit Susi		

Saal 1

Raum Balance

Nutzbar für ASC-Mitglieder über app.asc46.de oder die ASC App. Zudem ist die Installation von ZOOM erforderlich. In der ASC App bzw. dem ASC Online-Portal findet Ihr den Link zum Livestream eine Stunde vor Kursbeginn in den jeweiligen Kursinformationen.

