

ASC Outdoor

Fitness-, Lauf- & Walkingangebote ab Februar 2026

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer:in	Ort	Info
Mo.	09:00 – 10:30 Uhr	Walk & Fit am See	Susanne	ab Parkplatz Jahnstadion	
	17:00 – 18:00 Uhr	Soft Walking	Doris	im Jahnstadion	ohne Buchung, Winterhalbjahr um 16 Uhr
Di.	11:30 – 12:30 Uhr	Nordic Walking	Astrid	im Jahnstadion	ohne Buchung im Sommer um 10 Uhr
	16:00 – 17:30 Uhr	Nordic Walking & Fit im Wald	Susanne	ab Springbrunnen Schillerwiese	
	17:00 – 18:00 Uhr	Power Walking	Michael M.	siehe ASC App	
Mi.	18:00 – 19:00 Uhr	Laufen Einsteiger	Raimond	im Jahnstadion	
	19:00 – 20:00 Uhr	Laufen, Technik-/ Intervalltraining	Raimond	im Jahnstadion	
So.	09:30 – 11:00 Uhr	Laufen Sonntagslauf	N.N	ab Parkplatz Jahnstadion	
	09:30 – 11:00 Uhr	Powerwalking	Michael	siehe ASC App	

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